

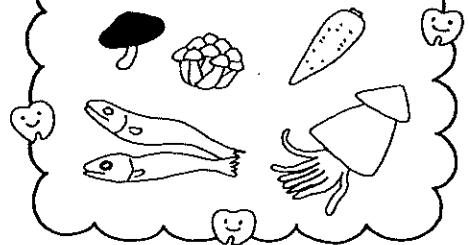
給食だより



11月8日はいい歯の日

11月8日は「いい歯の日」です。毎日の食事を健康な歯で、よくかんで食べたいものです。よくかむとだ液がたくさん出て消化がよくなったり、むし歯予防になったりして、よいことがたくさんあります。ご家庭でも、かむことの大切さを伝えてみましょう。

かみごたえのある
食べ物を食べましょう



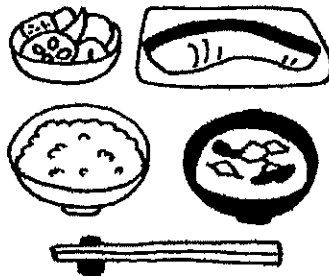
現在月組では、キシリトール配合のフーセンガムを使った口腔機能向上のための取り組みを行っています。フーセンガムを膨らませるトレーニングをすることで「食べる機能」や「話す機能」が発達したり、「お口ぽかん」の改善などにつながります。

11月24日
和食の日

和食のよさを 伝えましょう

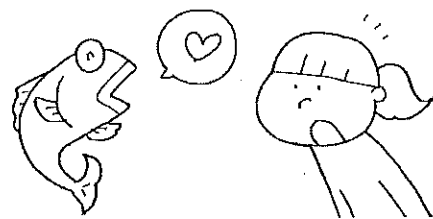
海外では、和食ブームが続いていて、日本食レストランの数が増えるなど、和食文化への関心が高まっています。しかし、日本では、食の多様化や米の消費量の減少など、和食の存在感が薄れつつあるといわれています。

子どものうちから和食を食べる機会を増やして、和食文化を大切にしましょう。

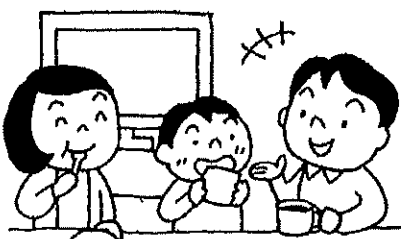


魚の油の秘密

かつお、いわし、さば、さんま、ぶりなどの青背の魚にはIPA (EPA) とDHAという脂肪酸が多く含まれています。この魚の脂肪酸には、高血圧抑制作用、血栓の予防、血中中性脂肪値の低下などの作用があり、生活習慣病予防に有効です。また、DHAは、脳の発達に欠かせない成分です。



食事の時はテレビを消しましょう



食事中にはテレビを消します。これは、食事のマナーとしても大切なことです。テレビを消すことで、食べ物を味わい、ゆったりと食事ができて、食べることに集中できます。また、会話も増えて、楽しい食事の時間をすごすことができます。