



給食だより

令和7年11月号
杉並区保育課



気温が下がり、過ごしやすい季節になりました。

11月8日は、『いい歯の日』です。生涯にわたって自分の歯でおいしく食べるためには、子どものうちから歯と口のケアをしていきましょう。

11月8日は
いい歯の日



よくかんでゆっくり食べよう

よくかんでゆっくり味わうことは、消化を助けるだけでなく、味覚の発達、さらに脳の活性化にもつながります。そして健やかな体を作り、心の発達にも大きくかかわります。



よくかむことの効果



肥満予防



よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。

脳の活性化



あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。

消化・吸収を助ける



よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。

むし歯予防



かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。

歯や骨を強くする食べ物



歯や骨のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、大豆製品、青菜などに多く含まれています。きのこや魚に多く含まれるビタミンDは吸収を促進します。



今月のかみかみメニューは、きんぴら、ハリハリサラダです。