



# 給食だより



おいしそうな



紹介♪

朝晩肌寒くなり、秋らしくなってきましたね。

11月8日はいい歯の日です。

小さいお子さんに一番大切なことは仕上げ磨きです。

特に夜の仕上げ磨きを行うことで寝ている間の

お口の中の菌の増殖を抑制することが期待できます。

お子さんの歯磨き習慣はもちろん、

夜の仕上げ磨きも行って虫歯を予防しましょう。

合言葉は  ひみこのはがいーぜ 

健康で元気の毎日を送るためには、自分の歯でよくかむことが大切です。  
食べ物を口に入れよくかんで、味わって食べることで食べ物への興味が増し、  
かむことで消化吸収を助けたり、肥満を予防するなど健康をもたらします。

## ひ 肥満予防

満腹中枢が刺激され満足感を得ることができ、食べ過ぎを防ぎます。

## み 味覚の発達

素材の味がよくわかるようになり味覚の発達につながります。

## こ 言葉の発音はっきり

口の周りの筋肉を使うため大きな口があくようになり表情が豊かになり  
発音が良くなります。また、噛み合わせも良くなります。

## の 脳の発達

血流が良くなり脳細胞の発達を活発にします。

子供は脳の発達、高齢者は認知症の予防効果が期待できます。

## は 歯の病気予防

唾液が分泌されて口の中がきれいになり虫歯や歯周病の予防になります。

## が ガン予防

唾液に含まれる酵素には発がん性物質の作用を消す働きが期待できます。

## いー 胃腸快調

消化酵素の分泌が盛んになり、消化を促し、胃腸の働きをたすけます。

## ぜ 全力投球

力を入れて噛みしめると全身に力がわき体力や集中力がアップします。

## しちふくじんの かみかみ レストラン

え すがの やすのり  
かんしゅう やなぎさわ ゆきえ

やわらかい食べ物が大好きなやわちゃんのもとに、  
かみかみレストランの船に乗った七福神がやってきました。  
料理についている「かみかみポイント」をためると宝物が  
もらえる約束ですが、果たしてやわちゃんは、宝物をもら  
えることができるのでしょうか。

歯の健康には、歯ごたえのあるものをしっかりよく  
噛んで食べることが大切です。

「よく噛んで食べることの大切さ」が伝わる1冊です。



(株)フードシステム

ようちえん給食事業部

TEL 076-452-6111

<https://www.foodsystem.co.jp>

