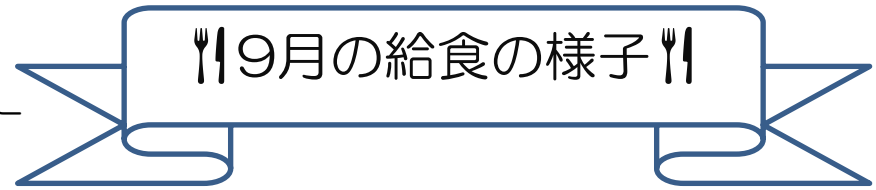




令和5年 10月号

龍郷町立学校給食センター



朝夕、だいぶ涼しくなってきました。日中との気温差があり、体調を崩しやすい時期です。健康管理には気をつけましょう。実りの多いこの季節は、お米や果物など農作物の収穫がめじろ押しで、おいしい食べ物が豊富に出回ります。よく食べ、よく運動して、心も体もともに実りの多い充実した秋にしていきましょう。

# よくかんで食べましょう

昔は、「よくかむこと」は子育てやしつけのうえでも、とても大切なこととされてきました。しかし、最近は口当たりのよい軟らかい食べ物が増え、「よくかまない子」また「よくかめない子」が増えてきているようです。

## なぜ、よくかむことは大切なのか？

### 消化の第一歩



食べ物を細かくし、だ液と混ぜ合わせることで消化を良くし、胃腸への負担を減らします。

### 口内の健康を保つ



だ液がたくさん出て、食後の酸性に傾いた口内を中性に戻します。むし歯をふせぎ、歯も丈夫にします(再石灰化)。

### 太りすぎの予防



脳の満腹中枢を刺激し、ほどよい量でおなかがいっぱいになります。食べすぎを防ぐことができます。

### ストレス解消



よくかむことで脳のストレス反応が抑えられて、リラックス効果が得られます。

### 脳の活動を活発に



脳への血流がよくなり、集中力や記憶力がアップすることが知られています。

### 病気の予防



口内に侵入した細菌の活動を抑えます。またよい口内環境は免疫力もアップさせます。

令和5年度かごしまの《食》推進事業の一環として、しぶりをを使ったメニューを献立に使用しました。

9/15 (金)

- ★冬瓜のちらし寿司
- ・かいのこ汁
- ★しぶりの酢の物
- ・牛乳



9/19 (火)

- ・わかめごはん
- ★冬瓜のあんかけ
- ・おさつチップ
- ・牛乳

