

給食だより 第7号



令和5年10月25日 発行
 総社市地食べ学校給食センターえがお

日本では〇〇の日や〇〇週間などが設定され、様々な課題に目を向けたり、考えたりする取り組みが行われています。11月8日はいい歯の日です。この日、給食ではよくかんで食べる献立を取り入れ、歯の健康について給食時間の放送などで学びます。ご家庭でも食べることで歯の健康について話し合ってみましょう。

11月8日は“いい歯の日”



自分の口の中を鏡で見てください。人と他の動物の歯を比べてみましょう。



鋭い犬歯と白歯があり、肉や魚、野菜、穀類など何でも食べられます。



鋭いキバで獲物を捕まえて、とがった歯で肉を引きちぎります。



広く平らな白歯があるので、固い草もすりつぶすようにかんで食べます。



歯と口の健康を守ることは、食事をするためにも健康で長生きをするためにも大切なことです。また、重い物を持ち上げる時や足を踏ん張る時、運動をする時に筋肉の活動を高めるには、奥歯をかみしめることが必要です。いざという時に力を発揮するためにも、丈夫な歯を作ることが必要です。また、口の中を健康に保つため、唾液がどのような役割を果たしているのかお知らせします。

唾液の役割

1日に出る唾液は1～1.5ℓ

食べかすを落とす



消化を助ける



味を感じやすくする



歯の増殖を抑える



歯の表面を修復する



唾液を出すためには、よくかむことがポイント!



よくかんで味わって食べよう! ～ 給食時間の出来事 ～

よくかむと味がよくわかり、おいしく感じられます。また、食べ過ぎやむし歯を防ぐなど、体によいことがたくさんあります。しかし、給食時間の様子を見てみると、パンの中の部分だけを食べている人がいました。理由をたずねると「外側の硬いのがイヤなんよ。」とのこと。

子どもの頃に望ましい食習慣を身に付けることが重要です。好き嫌いせず何でも食べられるようになるためにも、できることからコツコツと継続して取り組んでほしいと願っています。