



ごぞくみなさままでおよみください。

檜葉町立檜葉南北小学校

秋も深まり、朝晩、肌寒くなってきました。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、風邪やインフルエンザにかからないよう栄養バランスのとれた食生活を心がけましょう。朝ごはんには野菜たっぷりの味噌汁やスープを食べると体が温まるのでおすすめです。

## ■かむ力を育てましょう！

11月8日はいい歯の日です。毎日何気なく行われている「かむ」という行為は、食べ物を小さくし、味わうためだけでなく、脳の働きを活発にして記憶力や集中力を高める効果があります。



### かむことが減っている!?

現代は、昔に比べてかむことが少なくなっています。その原因は、食べ物の変化と生活時間の変化です。

#### ☆現代の食べ物の特徴☆

- かみごたえの少ない加工食品が多い。
- 脂質が多い食品が多い。  
(脂質は口の中で溶け、口当たりがなめらかになり、かむ回数が減る。)

#### ☆現代の生活時間☆

- 子供を含め夜型生活や多忙で、食事をゆっくりかんで味わうゆとりが減ってきている。

### かむ力をつけるには??

#### 1 食事時間を見直そう

1回の食事をよくかんで食べると、20～30分かかります。よくかんで食べることで十分な満腹感が得られ、食べすぎを防いでくれます。朝ほど忙しい夕食は、20分以上かけたいものです。また、朝食の場合、10分以内では食事量が足りているのかが心配です。

#### 2 食事内容を見直そう

食物繊維が多いものや乾物など、よくかまなければ飲み込めない食品を取り入れましょう。また、同じ食品でも切り方や加熱時間などの調理方法によってもかみごたえが変わりますので、工夫してみましょう。



## ふたば未来学園高等学校が考案した給食を実施しました！

10月11日(水)にふたば未来学園の生徒が考案したメニューを実施しました。

メニューは「わかめごはん」「牛乳」「ミルメーク」「鮭のムニエル」「ミモザ和え」「マミーすいとん」「手作りゆずゼリー」です。檜葉町の特産物を取り入れ、何度も打ち合わせをし、栄養バランスにも注意しながらメニューを考えました。当日はふたば未来学園の3名の生徒が来校し、メニューの説明を行い、給食を一緒に食べました。



## 第2回「朝食について見直そう週間運動」を実施します

みなさんは朝ごはんをきちんと食べていますか？「朝は眠くて食べたくない！」と思っている人はいませんか？

朝ごはんは、一日の活動にとっても大切です。朝ごはんを食べると「体を動かすためのスイッチ」・「脳が働くためのスイッチ」・お腹の中にある胃や腸が動きだし「排便のためのスイッチ」が入ります。食べ物にはいろいろな栄養素が含まれていて、お互いに助け合ってスイッチを入れて、栄養のバランスのとれた朝ごはんを食べることが大切です。



11月27日(月)～12月1日(金)の1週間、「朝食を見直そう週間運動」を実施します。これを機会に、普段の朝食を見直して改善しましょう。