

食育だより

令和7年11月5日
船橋市立高根台第三小学校

朝晩の寒さと日中の温度差で体調を崩している人もいます。毎日の食事から健康な体がつくれます。風邪に負けない体づくりのためにも、毎日の食事に気をつけましょう。



11月8日は「いい歯の日」です



将来にわたって、自分の歯でなんでもよくかんで食べられる、健康な歯を保つことが大切です。この日の献立はよくかまないと飲みこみにくい食材を多く使用しています。いい歯でよくかんで食事をしましょう。

かむことの効果

©少年写真新聞社

◆肥満予防



よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

◆むし歯を防ぐ



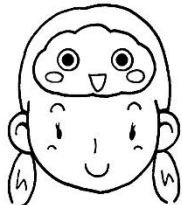
かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

◆消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

◆脳を活発にして、記憶力をアップ

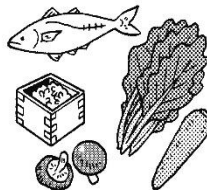


しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

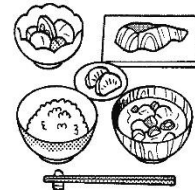
11月24日は和食の日

平成25年に「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産とは、芸能や伝統工芸技術などの形のない文化のことです。和食の特徴は以下の4つです。みんなで受け継いでいくことが大切です。

1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



2 健康的な食生活を支える栄養バランス



3 自然の美しさや季節の移ろいの表現



4 正月などの年中行事との密接な関わり

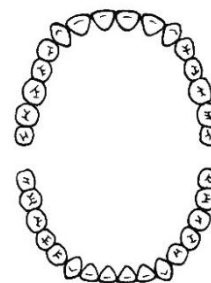


©少年写真新聞社

11月24日は祭日の振り替えて学校もお休みなので、20日(木)の給食を和食にしました。また、この日のお米は船橋産のコシヒカリとすずき、海苔を使用します。野菜も地場産(船橋産・千葉県産)の食材を優先に使う予定です。汁物の出汁はかつお節と昆布です。味わって食べてください。



11月8日はいい歯の日 すべての歯でおいしく食べよう



切歯
食べ物をかみ切る

犬歯
食べ物を切りさく

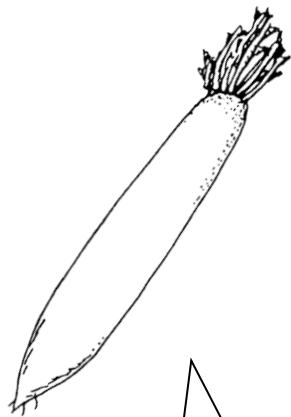
臼歯
食べ物を砕いてすりつぶす

歯にはそれぞれ重要な役割があります。すべての歯でよくかんでおいしく食事を味わうために、1本1本の歯を大切にしてください。

©少年写真新聞社

こんげつ ふな ぼし さん しょく ざい
★今月の船橋産食材★

だい こん こ まつ な
～大根・キャベツ・小松菜・ねぎ・米～



千葉県は大根の生産が盛んで、船橋も有力な産地のひとつです。



冬のキャベツはしっかり巻かれてずっしり重みがあるものがよいです。



「船橋ブランドこまつな」として東京の市場でも人気があります。



殺菌効果があり、のどの痛みや咳を鎮める効果があります。



今月は「コシヒカリ」が登場します。