



# よくかんで食べよう!

家庭数配付

八木が谷北小学校

給食室

11月8日は「いい歯 (118) の日」です。昔の人と比べて現代に生きている私たちは、かむ力が低下してきているといわれています。よくかまないと食べられない伝統的な食べ物が敬遠され、やわらかく口当たりのよい食べ物が好まれるようになったことも関係するようです。

よくかんで食べることの大切さをあらためて考えてみましょう。



## かむことの効果

消化を助ける!



食べ物が歯によって細かく砕かれ、だ液とよく混ざり合うことで胃や腸での消化がよくなります。

太りにくくなる!



よくかんで、ゆっくり味わって食べることで、脳が刺激されて満腹感を得やすくなり、食べ過ぎを防ぎます。

歯並びをよくする!



歯の土台の歯槽骨を発達させます。かむときには正しい姿勢で、両足をきちんと床につけておくことも大切です。

頭のはたらきをよくする!



脳の血流がよくなり、さまざまな刺激を受けることで記憶力がアップし、ストレスを和らげることが報告されています。

★食後の歯みがきをしよう★

食後にしっかりと歯みがきをし、むし歯の原因になる歯こうやその中の細菌を取り除きましょう。



10月29日(水)に給食 試食会を実施しました。お忙しい中、ご参加いただきました保護者の皆さま、誠にありがとうございました。今回いただいたご意見等は、今後の給食および児童の健康増進に活かしていきます。

## 11月の給食目標：千葉県の食べ物を知ろう

11月は旬の食材が豊富に出回ります。給食でも旬、そして千葉県産や船橋産の食材を取り入れる

ことで「ちばの恵み」を味わい、地域の食文化等への理解を深めます。

18日(火)の給食は「千産千消 (地産地消) デー献立」です。

千葉県産や船橋産の食材を使用しますので、楽しみにしてください。



私たちは食事からエネルギーや栄養素を補給して、成長したり活動したりしています。私たちは自然の恵みをいただいています。「命」をいただくことへ感謝の気持ちを持って食べてほしいと思います。

11月23日は「勤労感謝の日」

食事のあいさつには意味があります

いただきます

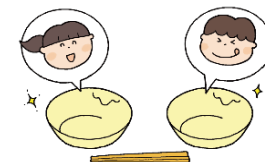
食べ物はもとも生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。



ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

私たちの食事は、多くの人がかかわって支えられ、命をいただくことで成り立っています。残すのは命を粗末にすることです。感謝を込めて食べましょう。



11月24日は和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事です。自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。

21日(金)の給食は



世界に誇れる和食文化

出典：食育フォーラム2025-11  
新食育ブック①②④

2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化 -正月を例として-」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化とは、目に見えない形では残らないため、私たちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。