



朝晩の冷え込みが厳しくなってきたので、夕食は鍋料理など体の温まる料理になる日が増え、きのこや白菜など季節の野菜を味わっていることでしょう。朝晩の冷え込みで体調をくずさないように、温かい食事を中心に、生活リズムを整えましょう。

よくかんで食べてたべていますか？

食事をあっという間に食べ終わっていませんか？「よくかんで食べなさい！」と言われるのは、なぜでしょう。

よくかむと・・・



①消化を助ける

口の中で食べ物をこまかくし、だ液とよく混ぜ合わせることで、飲みこみやすく、消化もしやすくなります。



②‘かむ’ことは自然の歯ブラシ

よくかむと、だ液がたくさん出て、歯についた食べかすを落とし、口の中をきれいにします。



③あごの発達



④味覚の発達



⑤脳の発達



⑥肥満予防

よくかむと、脳の満腹中枢という神経に刺激が伝わり、食べすぎを防ぎます。



⑦がんを予防

だ液の中に含まれる酵素が、発がん物質の毒性を弱めます。



11月8日 かみかみ献立

鶏ごぼう汁は、そいだ「ごぼう」たっぷり、かみかみたこメンチは、名前どおり、よくかんで食べるように「たこ」がゴロゴロ。「れんこん」のおかか炒めはシャキシャキ感を味わいました。「りんご」も皮つきで、最後まで「かむ」ことを意識した献立でした。

裏面もあります。→

地産地消を推進 地場産物を食べよう！

「身土不二」という四字熟語を聞いたことありますか。身土不二とは、^{からだ}身体と^{つち}環境（土）とは、二つに分けて考えることができない（不可能）ということ。つまり、自分の住んでいるところの近くでできたものを食べることが身体にいいですよ、ということです。

近くでとれたお米や野菜は、私たちと同じ水や空気、土などの中で育っています。それを食べる、ということは、自分と同じように育った仲間の野菜たちから、命のパワーをもらうということ。近くでとれた野菜をたくさん食べましょう。

給食でも「地産地消」を推進しています！

「地産地消」とは、地域で生産された農林畜水産物（地場産物）を地域で消費する取組のことです。学校給食では長崎県産の地場産物を積極的に活用しています。地場産物を活用することは、新鮮で安全な食材が手に入るだけでなく、環境にやさしく、地域の活性化にもつながります。また、子どもたちの関心を深め、生産に関わる人々や食への感謝の気持ちをはぐくむ機会につながります。ご家庭でも地元の食材を意識して取り入れてみませんか？



地産地消のいいところ！

①新鮮な旬の食材が食べられる



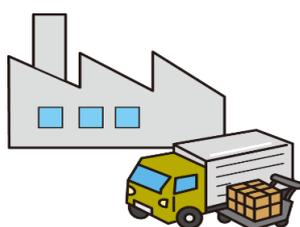
②生産者の顔が見えるので安心感がある



③食べ物を大切に
する心が育つ



④輸送距離が短くなり
環境にやさしい



⑤地域経済の活性化に
つながる



地場産物使用推進週間 11月18日(月)～25日(月)

