

# しょくいくだより

平成 28 年 11 月  
京田辺市学校給食委員会

## 11月8日は「いい歯の日」

11月8日は、語呂あわせで「い(1)い(1)歯(8)の日」です。みなさん、食べ物をよくかんで食べることができていますか。大切な歯が虫歯にならないように、しっかり歯をみがいていますか。いつまでもおいしく、そして楽しく食事をとるために、自分の歯を大切にしましょう。

## 「いい歯の日」の献立

京田辺市の給食では、毎月18日を「いー(1)は(8)の日」として、「いい歯の日献立」を出しています。11月は、11月8日と18日の2回、「いい歯の日献立」があります。この日の献立には、かみごたえのある食べ物やカルシウムの多い食べ物が使われています。よくかんで食べて、じょうぶな歯を作りましょう。

### ～ これまでの「いい歯の日献立」に出されたもの ～



カリポリスナック



するめごはん



イカリングあげ

カルシウムは、歯や骨の材料になるよ。



まめまめサラダ



こんぶごはん



かみかみカレー



ちくぜんに

いか、まめ、こんぶ、小魚、麦、根菜（土の中にできる野菜）など、かみごたえのある食べ物を使っています。大豆や小魚には、カルシウムもたくさん入っています。

## かむことの良さ

「ひ・み・こ・の・は・が・いー・ぜ」と、おぼえましょう。



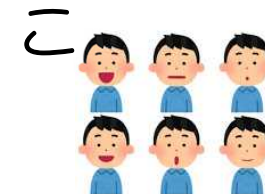
よくかんで食べると、次のような良いことがあります。



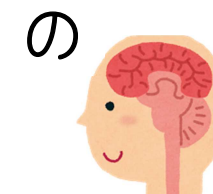
ひまん(太りすぎ)になるのをふせぐ



味覚が発達する(味がよくわかるようになる)



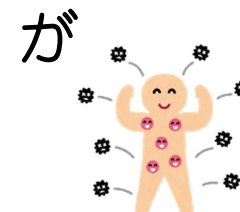
言葉をはっきり発音できるようになる



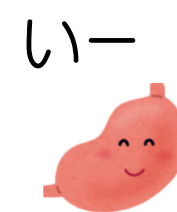
脳が発達する



歯の病気(むし歯など)をふせぐ



がんになるのをふせぐ



胃腸の働きをたすける



全力を出せる



食べていますか？

かみごたえのある食べ物



同じような食べ物でも、かみごたえのある食べ物と、簡単にかめるやわらかい食べ物があります。やわらかいものばかりでなく、かみごたえのあるものも食べるようにしましょう。

	肉	さかな魚	やさい	まめ	パン	くだもの
かみごたえがある食べ物	ステーキ	あじのひもの	ちくぜんに	にまめ	フランスパン	かわつきのりんご
やわらかい食べ物	ハンバーグ	しるみぎな自身魚のムニエル	かぼちやのにも	とうふ	ロールパン	バナナ