

# しょくいくだより

平成30年10月  
京田辺市学校給食委員会

## よくかんで食べよう！

食事のときに、一口何回くらいかんで食べていますか。  
健康な歯でよくかんで食べることは、食事をおいしく味わい、  
しっかり栄養をとるために大事なことです。



よくかむと、どうしていいの？

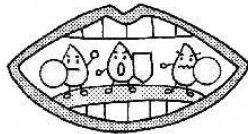
食べ物をよくかんでいると、だ液がどんどん出てきます。

だ液のはたらきは、すごい！！

## 知っていますか？だ液の効果

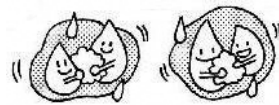
### ①口の門番

食べ物はすべてが安心というわけではありません。病気を引き起こす細菌や発がん性物質など、からだによくないものが食べ物に含まれていることがあります。だ液には、これらの危険なものがからだに入る前に、減らす働きがあります。



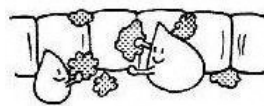
### ②消化・吸収をよくする

だ液には、消化を助ける成分が含まれています。だ液と食べ物がまざり合って胃へ送られることで、消化・吸収がよくなります。



### ③虫歯予防

食べ物を食べると、口の中で「酸」というものが作られ、虫歯ができやすくなります。だ液には、口の中の「酸」の力を弱める役割があり、虫歯予防に役立ちます。



食べ物はすぐ飲みこまずに、よくかんで食べるようにしましょう。

## 京田辺市学校給食の『いい歯の日こんだて』の紹介

京田辺市の学校給食では、毎月18日を「いい歯の日」として、よくかむ献立を出しています。



十六雑穀ごはん

カレー味で大人気！



かつおの更紗揚げ



カミカミカレー

いかの輪切りや、れんこんが入っています。



カリポリスナック

さつまいも・だいず・かたくちいわしが入っています。かむほどに、それぞれのおいしさが、口の中でひろがります。



わりぼしだいこんのはりはり



くじらのケチャップ和え



たたきごぼう・ごまめ



チキンごぼう



まめまめサラダ



いわしの梅煮

