



今年は、雨が多い秋になりました。また、寒さも急に早まり、コートの出番も、もうすぐですね。これから冬にかけて、かぜやインフルエンザがはやる時期です。今一度、栄養バランスの良い食事と十分な睡眠、適度な運動を心がけ、体の抵抗力（体をその病気から治す力）を高めていきましょう！



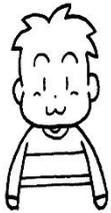
噛むことを意識して食べていますか…？
ひとくちで何回噛むことができているだろう…？

11月8日は
いい歯の日！
献立にも注目☆

私たちは毎日、いろいろな食べ物を噛んで食べています。
普段は意識していない行為かもしれませんが、とても大切な働きをしています。
ではなぜ、よく噛んで食べると体にいいのでしょうか…？噛むことの効果についてみてみましょう。

かむことの効果

◇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



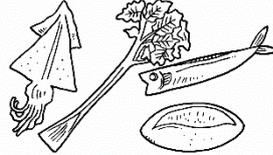
かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の動きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

食べ物は、大きさや硬さ、弾力性などいろいろな違いがあり、それにより、噛み応えも変わってきます。やわらかいものばかり食べていると、噛む力や歯が衰えてしまいます。

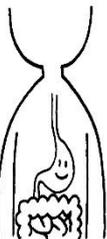
・かみごたえのあるもの・

特徴

- ・かたいもの
- ・繊維質の多いもの
- ・よくかまないと食べられないもの



◇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。

◇脳を活性化して、記憶力をアップ

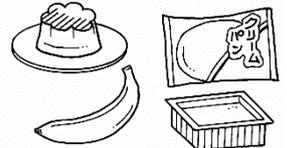


しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

・かみごたえのないもの・

特徴

- ・やわらかいもの
- ・加工度が高いもの
- ・よくかまなくても食べられるもの



☆給食のない日☆

15日 小学部 1～3年生 芋ほり遠足

23日 小学部

授業参観

20日 中学部

期末考査

28日 小学部 2組

校外学習

22日 幼稚部

研究会

29日 幼稚部

幼稚部祭り予行