



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



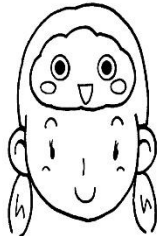
かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の動きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

### ◇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



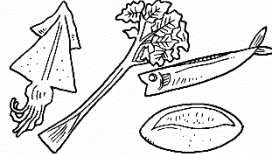
しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

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

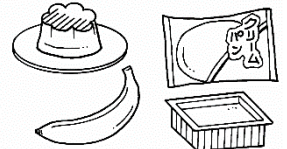
- ・かたいもの
- ・繊維質の多いもの
- ・よくかまないと食べられないもの



#### ・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