



給食だより

2024ねん 11がつ
脇田こども学園

日が沈む時間が日に日に早くなり、木枯らしの吹く季節になりました。
寒くなると体力も低下して、風邪を引きやすくなります。

～11月8日はいい歯の日～

11月8日は、『いい歯の日』です。しっかり良く噛んで食べていますか??
現代の食事は、昔に比べて柔らかい食べ物が多く、噛む回数が30年前の1/3になっているそうです。
良く噛んで食べると、消化吸収を助けるだけでなく、噛む刺激によって脳の働きを良くしたり、肥満を防ぐ働きがあります。

歯に良い食べ物は発育にとっても良い食べ物です!

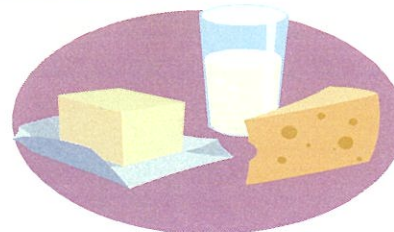
**歯と歯の表面をおおう
エナメル質を強くするために...**

カルシウムのほか、タンパク質・マグネシウム・ビタミンC、D,Kの多いものを十分に食べましょう。

また、塩分が多いと、せっかく摂取したカルシウムが身体の外に排泄されやすくなるので、塩分をひかえめにして薄味を

カルシウムの多い食品 ベスト3

1位 乳製品



2位 大豆加工品



3位 小松菜



※この他、ししゃも・ひじき
わかめ・こんぶもおすすめてです。