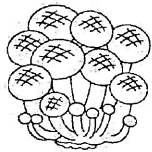


EAT通信11月



平成25年(2013年)
和歌山市立有功小学校

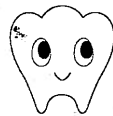
木の葉が色づき、秋も深まってきました。
朝晩の冷え込みなど、これから気温の差が大きくなります。
上着の脱ぎ着をこまめにし、体温の調整をしましょう。



また、外から帰ったら手洗いとうがいを忘れずに行いましょう。
そして、毎日バランスのよい食事をこころがけ、かぜの予防のための
体力と、免疫力をつけることも大切です。



～11月8日は「いい歯の日」～



昔の人と比べて、現代に生きる私たちのかむ力は低下しているといわれています。
よくかまなければ食べられない伝統的な食べ物が敬遠され、やわらかく口当たりのよ
いものが好まれるようになったことも、関係しているようです。よくかんで食べること
の大切さを見直しましょう。

◆かむことの効果◆

○消化を助ける

食べ物が細かく砕かれ、
だ液と混ぜり合うことで胃や
腸での消化がよくなります。



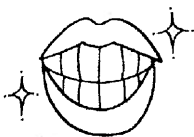
○太りにくなる

よくかんでゆっくり食べ
ることで、脳を刺激し、満
腹になりやすくなり、食べ
すぎを防ぎます。



○むし歯を予防する

だ液がたくさん出て、食べ
物を栄養にしているむし歯
菌が出す酸を中和し、歯を
とけにくくし、むし歯を予防し
ます。



○頭の働きがよくなる

かむことで脳の血流が
よくなり、脳を刺激するこ
とで記憶力を高めたり、
ストレスを和らげたりしま
す。



11月の目標「感謝して食べよう」

☆「いただきます」「ごちそうさま」と感謝の気持ちをこめてあいさつしよう。
☆食べ物を残したり、そまつにしないようにしよう。

◆食事のあいさつの意味を知ろう◆

食事の前と後で、あいさつができていますか？食事のあいさつの意味を知り、感謝
の気持ちをこめて、毎日あいさつをしましょう。



○いただきます

山の手てっぺんを「頂(いただき)」とい
ますが、昔、貴重な品物をもろうとき、
一度頭の上に掲げ、かしこまってもら
たことから生まれた言葉です。さらに食
事で動物や植物の命をいただいている
こと、また食事を作ってくれる人や食
事ができることへの感謝の気持ちを込め
た「あいさつ」なのです。

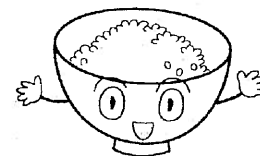


○ごちそうさま

「ちそう(馳走)」とは、「走りまわる」と
いう意味です。昔、大切な人をもてなす
ために、遠くまで駆け回り、食べ物を集
めてきてくれた人への感謝の気持ちを
あらわすものとして生まれました。毎日
食事ができるのはさまざまな人の協力
があるからです。そうした全ての人の苦
労に感謝する気持ちで「あいさつ」しま
しょう。

～ごはんを食べよう～

ごはんの栄養価
たんぱく質、炭水化物、たんぱく質、脂質、食
物繊維がふくまれています。



秋は新米の季節です。学校給食も11月から新米になります。
11月23日の「勤労感謝の日」は、もともとは「新嘗祭」というお米
の収穫を祝う儀式が行われる日だったそうです。色々な料理で、
ごはんをたくさん味わいましょう。

※うちのひとといっしょにみてくださいね。