



長子配付

令和7年10月31日

穴水共同調理場

あさゆうひ こ ひ おお やまやま すこ いろ にちゅう おんどさ たいちよう くず  
朝夕冷え込む日が多くなり、山々が少しずつ色づいてきました。日中との温度差があり、体調を崩してしまっ  
り、感染症が流行ったりする時期です。感染症予防には、規則正しい生活と、外から帰ったときや食事の前の手洗  
い・うがいを忘れないことが大切です。また、11月は秋の実りが出そろう月です。自然の恵みと多くの方の働きに  
感謝して食べましょう。

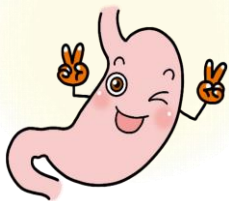
## よくかんで食べよう!

がつ か は ひ むかし ひと くら げんだい い わたし ちから ていか  
11月8日は「いい歯(11/8)の日」です。昔の人と比べて現代に生きている私たちは、かむ力が低下し  
てきているといわれています。よくかまないと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  
たりのよい食べ物が好まれるようになったことも関係するようです。

よくかんで食べることの大切さをあらためて考えてみましょう。

## かむことの効果

### ●消化を助ける!



た もの は  
食べ物 が 歯 によって  
こま く くだ えき  
細かく砕かれ、だ液とよ  
く混ぜ合うことで胃  
や腸での消化がよくな  
ります。

### ●太りにくくなる!



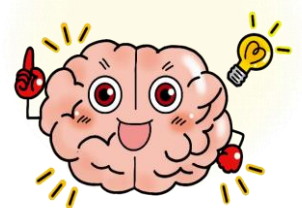
よくかんで、ゆっくり味  
わって食べることで、脳が  
刺激されて満腹感を得や  
すくなり、食べ過ぎを防ぎ  
ます。

### ●歯並びをよくする!



は どだい し そうこつ  
歯の土台の歯槽骨を  
発達させます。かむとき  
には正しい姿勢で、両足  
をきちんと床につしてい  
ることも大切です。

### ●頭のはたらきをよくする!



のう けつりゅう  
脳の血流がよくなり、  
さまざまな刺激を受ける  
ことで記憶力がアップし、  
ストレスを和らげるこ  
とが報告されています。

## お知らせ



## あなみず餃子が学校給食に登場します!!

### 【あなみず餃子誕生の背景】

「奥能登の玄関口」穴水町は、まいもんの里として四季折々の旬な素材をテーマとした穴水まいもんまつ  
りを開催していました。後継者の不足や自然環境の変化による素材の生育不良など様々な要因、さらには  
能登半島地震の影響から廃止の危機を迎えました。そこで、「まいもんの里穴水」を復活する為に、新たなメ  
ニュー開発をしよう!と穴水町観光物産協会が立ち上がり、『あなみず餃子』を開発することになりました。

あなみず餃子の特徴は、海の恵みのいしる、里の恵みの切干大根を使用していることです。餃子の皮はカ  
リッと弾け、切干大根がポリポリ心地よく、いしるの旨味&風味が口の中に充満する。能登の海の恵みと里の  
恵みが凝縮された餃子です。



※穴水町観光物産協会 HP より