



七尾市立小丸山小学校  
令和7年11月号

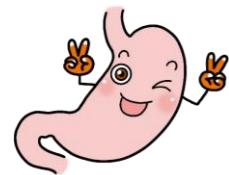
## よくかんで食べよう!

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には、かむ力が低下してきています。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!



食べ物が歯によって細かく碎かれ、だ液とよく混ざり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!



歯の土台の歯槽骨を発達させます。かむときは正しい姿勢で、両足をきちんと床についていることも大切です。

●頭のはたらきをよくする!



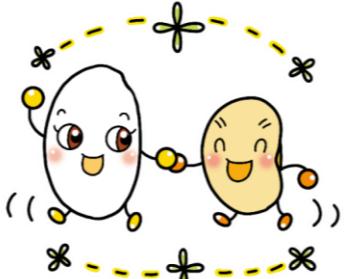
脳の血流がよくなり、さまざまな刺激を受けることで記憶力がアップし、ストレスを和らげることが報告されています。

## 和食の重要食材・大豆! ご飯と大豆はとってもなかよし!

11月24日は「和食の日」ですが、お米と並び、和食に欠かせない食材が大豆です。大豆は煮たり、炒ったりして食べるだけでなく、豆腐や納豆、しょうゆ、みそなどの原料としても利用されています。

たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物せんいなどを豊富に含む大豆は、昔から日本人の健康を支えてきました。

日本ではよく、「ご飯とみそ汁」や「ご飯と納豆」など、お米のご飯と大豆や大豆の加工品と一緒に食べます。これは栄養面から見てもとてもよいことなのです。お米と大豆を組み合わせて食べることで、お互いの足りないところを補い合ってくれています。



## ほんせかいあじ きゅうしょく 本の世界を味わおう!『おはなし給食』



『ふしぎ駄菓子屋 錢天堂』

ひろしまれいこ さく ジャジャえ  
廣嶋玲子・作/jyajya・絵



「錢天堂」の店主、紅子がすすめる駄菓子を食べると、願いがかなうという。でも食べ方や、使い方をまちがえると、大変なことがおこる…

本の中に登場する食べ物が11月4日(火)

の給食にでます! どんな料理が出るか楽し

みですね!

■しわとり梅干しとしそごはん

■忍者ジンジャー ポーク

■天晴れレモンあえ

■最後にわら麩のみそ汁

■釣りたい焼き



### 11月の給食目標

### 「食事のあいさつをきちんとしよう」

#### 食事の前の、あいさつは?



「いただく」からうまれた言葉、  
「いただきます」です

食事の前のあいさつは、「いただきます」です。「いただきます」には、食事ができることへのかんしゃの気持ちが、こめられています。私たちが生きていけるのは、食べ物となった動物や植物の大切な命を、いただいているおかげです。また、食事ができるよう、ささえてくれる人たちがいるからです。たくさんの食べ物や、食事に関わる人たちに、「ありがとう」の気持ちをこめて、「いただきます」のあいさつをしましょう。

#### 食事の後の、あいさつは?



食事に関わる人々をねぎらう言葉、  
「ごちそうさま」です

食事の後のあいさつは、「ごちそうさま」です。「ごちそうさま」には、食事が出来上がるまでに関わった、たくさんの人々への感謝の気持ちが、こめられています。食事は、食材を育てる人、運ぶ人、売る人、料理する人など、さまざまな人々が関わっています。関わった人々の大変さや思いを理解し、感謝の気持ちをこめて、「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。