

11月 給食だより 2015、11、1 輪島中学校調理場

今月の目標 感謝して食べよう



11月23日は勤労感謝の日です。

毎日みなさんが食べている給食には、たくさんの人の手がかかっています。

食材は動物や植物の命そのものです。

それらの食材を育てた人、収穫した人、加工した人、運搬した人、調理した人とたくさんの人々のおかげで、給食を食べることができます。

感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

食事を残さずに食べることも、感謝の気持ちをあらわすことにつながります。

1日3回の食事は成長期の中学生の心と体に、とても大切です。

11月16日(月)～20(金)に

健康委員会では給食の残食しらべをします。

11月8日はいい歯の日です

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。だ液の働きによって、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。

◇脳を活発にして、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。