

食欲の秋を迎え、毎日の食事をより健康的に楽しむために大切なのが噛む力です。根菜やきのこなど、歯ごたえのある秋の味覚を楽しみながら、噛むことを意識しましょう。

しっかり噛んで健康習慣！

11月8日は「いい歯の日」です。日本歯科医師会が1993年に「11(いい)8(は)」の語呂合わせで制定し、歯と口の健康を守る大切さを広める啓発活動を行っています。

「よく噛む」ことの効果

① 記憶力・集中力がアップ！

噛む刺激によって、記憶や学習をつかさどる脳の「海馬」の血流が増加します。ガムなどを噛むことで脳波の反応速度が上がり、脳が活性化するという研究結果もあります。



② 満腹中枢が刺激され、肥満予防に！

食事を始めてから脳の「満腹中枢」が働き始めるまでに約15～20分かかると言われています。早食いをする则、満腹を感じる前に必要以上に食べ過ぎてしまいます。ゆっくり噛んで食べることで、適切な量で満足感を得ることができます。

③ 唾液の分泌量が増え、むし歯・感染症予防に！

唾液には殺菌・抗菌作用があります。よく噛むことで唾液がしっかりと分泌され、むし歯予防や口臭予防だけでなく、風邪やインフルエンザなどのウイルス感染の予防にもつながります。

今日からできる！よく噛むためのコツ3つ

目標は「1口30回」

1 一口食べたらず、一度箸(フォーク)を置く



2 噛みごたえのある食材(根菜類・タコ・いか・きのこ・ナッツ等)を選ぶ



3 水分で流し込まず、食べ物細かくなつてから飲み込む





予定献立



月	火	水	木	金
2 日 ご飯 豚汁 さばのソース焼き りんご 豚肉、豆腐、じゃがいも、こんにゃく、人参、大根、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、生姜/さば、生姜、ごま/りんご	3 日 	4 日 キーマカレー ストローポテトサラダ みかん 精白米、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、セロリ、生姜、にんにく、大豆、レーズン、小麦粉、トマト缶/ハム、キャベツ、コーン、きゅうり、じゃがいも、ごま/みかん	5 日 2年生なし たぬきうどん (えび入り) チーズポテト 黄桃缶 うどん、あさり、さくらえび、かたくちいわし、人参、春菊、ごぼう、切り干し大根、ひじき、小麦粉、卵、鶏肉、つと、ほうれん草、長ねぎ、たまごだけ、干し椎茸/じゃがいも、バター、チーズ、牛乳、スキムミルク/黄桃缶	6 日 栗ご飯 さんまの南部揚げ 磯和え 胚芽米、大麦、栗、油揚げ、人参、しめじ、干し椎茸/さんま、生姜、小麦粉、卵、ごま/ほうれん草、もやし、のり
9 日 ご飯 じゃがいものそばろ煮 揚げいわしハンバーグ しょうが和え 豚ひき肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、大豆、切り干し大根、さやいんげん、干し椎茸、生姜/大豆たん白、玉ねぎ、人参、ねぎ、魚肉すり身、片栗粉、いわし、生姜、マッシュポテト、にんにく/ほうれん草、もやし、生姜	10 日 メンチカツバーガー あさりのチャウダー コールスローサラダ 横割りパンズ、メンチカツ (豚ひき肉、パン粉、玉ねぎ、小麦粉、大豆たん白) / あさり、ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ/キャベツ、人参、コーン	11 日 豚ミックス丼 味噌汁 パイン缶 精白米、豚肉、生姜、厚揚げ、片栗粉、小麦粉、玉ねぎ、筍、人参、ピーマン、ごま/もやし、油揚げ/パイン缶	12 日 カレーラーメン 白花豆コロッケ 柿 ラーメン、豚肉、生姜、にんにく、メンマ、もやし、白菜、人参、玉ねぎ、ほうれん草、長ねぎ、わかめ、小麦粉、カレールウ、りんご/白花豆、じゃがいも、バター、パン粉、片栗粉、大豆たん白/庄内柿	13 日 わかめご飯 きのこ汁 (味噌味) かわいい唐揚げおろしソース 胚芽米、大麦、炊き込みわかめ、ごま/しめじ、えのきたけ、なめこ、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、油揚げ/黒がれい、片栗粉、大根、生姜、片栗粉
16 日 肉炒め丼 味噌汁 さつまいも天ぷら 精白米、豚肉、メンマ、人参、もやし、ほうれん草、玉ねぎ、りんご、生姜、にんにく、片栗粉、ごま/高野豆腐、わかめ、長ねぎ/さつまいも、小麦粉、卵	17 日 黒コッペパン 白菜と肉ボールのクリーム煮 チキンナゲット りんご缶 豚ひき肉、すりみ、焼き豆腐、玉ねぎ、片栗粉、白菜、人参、マッシュルーム、小麦粉、バター、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳/鶏肉、大豆たん白、おから、パン粉、片栗粉、小麦粉/りんご缶	18 日 ご飯 いもっこ汁 ザンギ からし和え  里芋、豚肉、こんにゃく、油揚げ、人参、しめじ/鶏肉、生姜、にんにく、卵、片栗粉/焼きちくわ、小松菜、キャベツ	19 日 パスタシーフードトマトソース コロコロサラダ ヨーグルト パスタ、ベーコン、えび、いか、あさり、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリ、にんにく、小麦粉、トマト缶/ハム、高野豆腐、人参、きゅうり、コーン、ごま/ヨーグルト	20 日 焼豚チャーハン かぼちゃコロッケ 柿  胚芽米、大麦、豚肉、長ねぎ、生姜、にんにく、人参、玉ねぎ、コーン、干し椎茸、グリーンピース/かぼちゃ、パン粉、じゃがいも、玉ねぎ、スキムミルク、米粉、小麦粉/富士柿
23 日 勤労感謝の日	24 日 角食 ポテトグラタン あさりのサラダ いちごジャム ベーコン、玉ねぎ、じゃがいも、人参、小麦粉、バター、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、パン粉/あさり、生姜、きゅうり、キャベツ、人参、ごま/水あめ、いちご	25 日 ご飯 豆腐のオイスターソース煮 ひじき入りぎょうざ おひたし 豆腐、豚肉、ピーマン、長ねぎ、人参、筍、生姜、にんにく、片栗粉/キャベツ、豚肉、ひじき、鶏肉、長ねぎ、片栗粉、しょうが、椎茸、小麦粉/小松菜、白菜、糸かつお	26 日 塩ラーメン シナモンポテト 洋梨缶 ラーメン、豚肉、生姜、にんにく、メンマ、もやし、人参、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、ほうれん草、わかめ、ごま/さつまいも/洋梨缶	27 日 エスカロップ ほうれん草とコーンのサラダ  胚芽米、大麦、バター、筍、豚肉、小麦粉、卵、パン粉、玉ねぎ、人参、生姜、にんにく/ハム、ほうれん草、コーン、ごま
30 日 カレーライス 厚揚げサラダ 精白米、鶏肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、セロリ、りんご、生姜、にんにく、グリーンピース、小麦粉、カレールウ/厚揚げ、生姜、片栗粉、小麦粉、キャベツ、きゅうり、人参、ごま	<div> <ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 (200 ml) は毎日つきます。 ・給食で使用する主な食材を載せています。調味料や香辛料は記載していません。(/ は献立の区切りです。) ・青果物は流通の関係で予告なく変更する場合がございますので御承知おきください。 ・ししゃも、わかめ、しらす、あさり等の海産物全般には小さなえび・かにが混入している場合があります。 </div>			