



# 食べる力

令和6年11月  
五城目第一中学校

## よくかんで食べましょう

11月8日は「いい歯の日」です。いい歯の日は、11月8日を「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせで健康な歯をめざす活動のことです。厚生労働省と日本医師会がすすめている8020運動がもとになっています。8020運動とは、80歳まで20本の健康な歯を残すことを推進する運動です。

食べるときに意識して歯を使い、よくかむことで唾液が多く分泌されるため虫歯を防ぐほか、消化が良くなり栄養を効率的にとることができます。また脳にある満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぐはたらきもあります。胃や腸への負担を減らすこともできるので、よくかんで食べるようにしましょう。



### 自分の歯を大切にしていますか？



こんな食生活は虫歯の原因になってしまいます。みなさんはついやってしまうことはありませんか？永久歯は生え変わりませんので、次のことをやっていたら要注意！歯が弱ってしまう危険があるので、ぜひ見直しましょう。



甘いお菓子や飲み物をだらだら食べる



歯磨きをしないまたは後回しにする



よくかまないで食べる

10/24(木)・25(金)に五中食堂を行いました！ご来校ありがとうございました！



### 10月の給食から...



保健給食委員会の発表、よくがんばりました！



入口ののれんをくぐって...いらっしやいませ～！



盛り付けや配膳も丁寧にがんばりました！手を合わせて...「いただきます！」



10/24(木)  
ご飯、牛乳、鶏の米粉塩から揚げ、ほうれん草のごま和え、切干大根のみそ汁  
五中食堂1日目は、五中生も大好きな「鶏の米粉塩から揚げ」でした。ご来校頂いた皆様にも「美味しい」と嬉しいお言葉を頂きました。切干大根のみそ汁は、五城目産の玉ねぎが甘く、やさしい味に仕上がりました。

10/25(金)  
米粉パン、牛乳、秋田県産ブルーベリージャム、切干大根のツナマヨサラダ、さつまいもシチュー  
五中食堂2日目は、五城目産の玉ねぎとさつまいもを使用したシチューと、五城目産の枝豆を使用したサラダでした。シチューもサラダも全校でほぼ完食！