





～11月8日はいい歯の日～  
よくかむといろいろのことを知ろう

<p>よくかむと脳の<sup>のう</sup>中の<sup>なか</sup> 満腹中枢<sup>まんぶくちゅう</sup>が刺激<sup>しげき</sup>されて、 食べすぎ<sup>たふせ</sup>を防ぎます。</p> 	<p>あごの<sup>きんにく</sup>筋肉<sup>うご</sup>を動かす ことで<sup>のう</sup>脳の<sup>けつりゅうりょう</sup>血流量<sup>ふ</sup>が増え、 脳<sup>のう</sup>を<sup>かつせい</sup>活性化<sup>か</sup>します。</p> 
<p>よくかむと<sup>えき</sup>ただ液<sup>で</sup>が 出<sup>た</sup>て<sup>もの</sup>食べ物<sup>のみ</sup>の<sup>こ</sup>のみ込み<sup>や</sup> 消化<sup>しょうか</sup>・<sup>きゅうしゅう</sup>吸収<sup>たす</sup>を助けます。</p> 	<p>かむこと<sup>で</sup>によって出<sup>た</sup> ただ液<sup>えき</sup>の<sup>はたら</sup>働き<sup>で</sup>、<sup>むし</sup>むし 歯<sup>ば</sup>を<sup>よぼう</sup>予防<sup>します</sup>。</p> 

かむ回数<sup>かいすう</sup>を増やす<sup>ふ</sup>ために

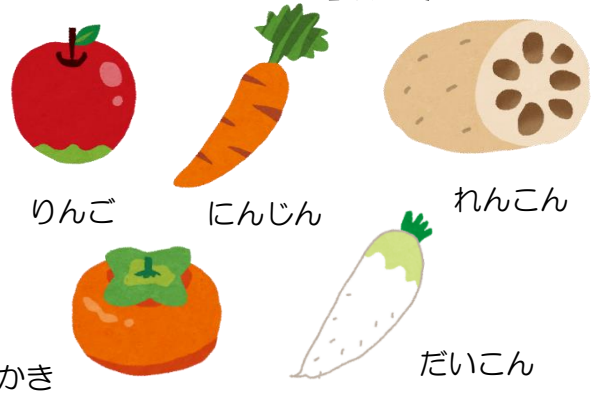


かみごたえのある<sup>た</sup>食べ物<sup>の</sup>を<sup>た</sup>食べる

の<sup>もの</sup>飲み物<sup>や</sup>汁物<sup>の</sup>などの<sup>しるもの</sup>水分<sup>ずいぶん</sup>で<sup>な</sup>ながし<sup>こ</sup>込まない

しょくざい<sup>おお</sup>食材<sup>き</sup>を大きく<sup>き</sup>切る

かみごたえのある秋冬の食材



～今月の給食から～ **ダイスサラダ** ～

- 【材料】（幼児6人分）
- じゃがいも・・・小2個（200g）
  - にんじん・・・中1/3本（50g）
  - きゅうり・・・1/3本（35g）
  - ホールコーン・・・20g
  - サラダ油・・・大さじ1強（15g）
  - 酢・・・小さじ1.5（7g）
  - 砂糖・・・小さじ1弱（2.4g）
  - 塩・・・少々

- 【作り方】
- ①じゃがいも1.5cm、人参は1cm程度の角切りにして茹で、冷ましておく。
  - ②きゅうりは0.7cm程度の角切りにし、湯通しして冷ます。（※コーンが冷凍の場合、きゅうりと一緒に湯通しする。）
  - ③調味料をよく混ぜ合わせておき、食べる直前に①②を和える。

