



給食だより

12月号



一日の寒暖差も大きく体調を崩しやすいこの時期。手洗いやうがいをしっかりして寒い冬を元気に過ごせるようにしたいですね

唾液はからだを守る“魔法の水”

カラダを守るために、唾液の分泌量を増やそう。良く噛んで唾液をたくさん出そう！

唾液に含まれる成分には色々な働きがあります

- 唾液には炭水化物を分解するチカラがあり消化を助ける働きをします
- 粘膜に含まれるネバネバ成分が汚れをからめて、唾液の水分が口中の汚れを洗い流します
- 細菌やウイルスなどから体を守ります
- 歯垢を中性に戻す力があり、むし歯を予防します
- 若返りホルモンが含まれています
- 水分のおかげで口中が潤い雑菌の繁殖を防ぎ、食物をのどへ送り、飲み込みやすくします



～食事の時、水などで“流し込み食べ”をしない～



たくさん唾液を出すためには、食事中的水やお茶を控え、よく噛んで食べる様にしましょう！



おやつ紹介



さつま芋おにぎり

旬のさつま芋を使ったおにぎりです



たまごサンド

ゆでたまごにきゅうりとマヨネーズを入れ混ぜたものをロールパンに挟みました。人気のおやつです