



令和8年9月30日
豊島区池袋第一小学校

10月に入り、秋の美味しい食べ物がたくさん登場する季節になりました。さて、皆さんは普段ごはんを食べるとき、何回くらい噛んでいますか？ 10月8日は「10(と)8(ば)」の語呂合わせで「目の愛護デー」ですが、実は「よく噛む日」としても知られています。

よく噛んで食べると、からだによいことがたくさんあります！

- ・ **味がよく分かる**: 食べ物を細かくすることで、素材の旨味や甘みが口いっぱいに広がります。
- ・ **お腹にやさしい**: 消化を助けて、お腹の調子を整えてくれます。
- ・ **頭がスッキリ**: あごを動かすことで脳の血流がよくなり、勉強や運動に集中できます。
- ・ **むし歯の予防**: 唾液がたくさん出て、お口の中をきれいに保ちます。



9月の主な食品産地情報

米・・・山形県、牛乳・・・千葉県 大根・・・北海道
じゃが芋・・・茨城県 人参・・・北海道 蕪・・・青森県
葱・・・青森県 胡瓜・・・埼玉県 玉葱・・・北海道
小松菜・・・埼玉県 さやばつ・・・長野県 南瓜・・・北海道
ピーマン・・・茨城県、東京都 ほうれん草・・・群馬県
もやし・・・千葉県 卵・・・福島県、青森県
鶏肉・・・岩手県、宮崎県 鯖・・・韓国

