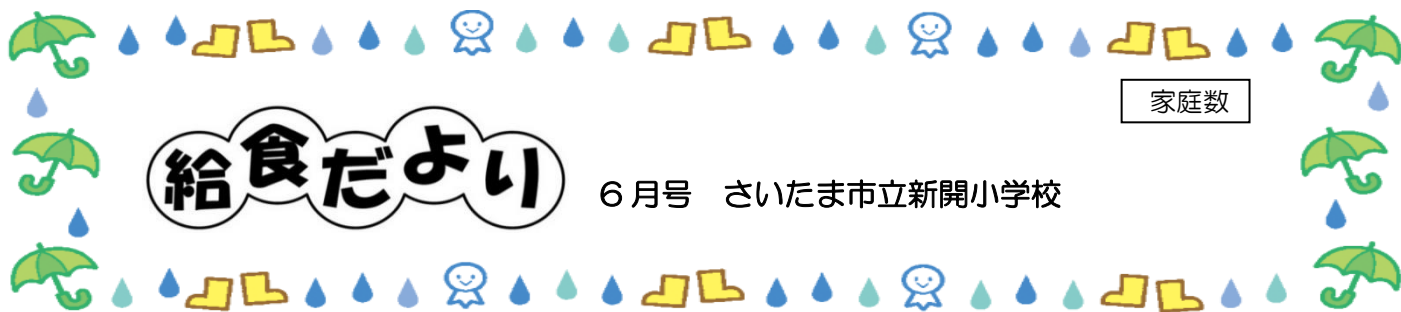




家庭数

給食だより

6月号 さいたま市立新開小学校

6月は「梅雨」の季節です。ジメジメとした蒸し暑い日が増え、体調を崩しやすくなります。規則正しい食生活やバランスのとれた食事を心がけ、丈夫で元気なからだを作しましょう！

> 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です！

丈夫な歯があると、食事をおいしく食べることができます。また、歯の健康は体が健康であるためにもとても大切です。「歯と口の健康週間」では、健康な歯を保つためにはどんなことに気をつければよいか、考えてみましょう。

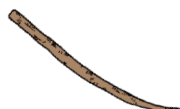
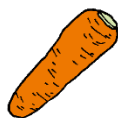
〔むし歯を防ぐ食生活の基本〕

①お菓子やジュースをだらだら食べ続けない。		②よくかんで食べる。		③食事の後は、しっかり歯みがきをする。	
-----------------------	---	------------	--	---------------------	---

〔よくかんで食べよう〕

食べ物をよくかむ習慣を身につけるためには、歯ごたえのあるものを食べる経験を重ねることが大切です。そこで6月4日～10日の給食には、特にかみごたえのある食材をたくさん取り入れました。

かむことの効果



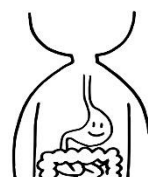
1 肥満防止

しっかりかむと、脳にある肥満中枢が刺激され、「おなかがいっぱい」と感じやすくなり、食べすぎを防ぐことができます。



2 消化・吸収をよくする

食べものが細かくされ、唾液と混ざるため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。



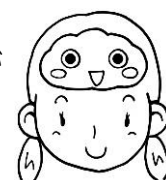
3 むし歯予防

よくかむと、唾液がたくさんです。唾液の働きで、むし菌の働きが弱まり、むし歯になりにくくなります。



4 脳を元気にし、記憶力アップ↑

しっかり噛むと、頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きがよくなり、記憶力が高まります。



このように、かむことには様々な効果があります。しかし、最近ではあまりかまないで食べる人が増えています。みなさんはどうでしょうか？きれいな歯、そして健康であるために、一口20～30回かむ習慣をつけましょう。

