



6月は「食育月間」です。みなさんにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響しますので、この機会に普段の食生活を見直してみませんか？また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事の時にはしっかりと噛んで、健康な生活を送りましょう。

よく噛んで食べよう！噛むことの4つの効果

みなさんは、よく噛んで食事をしていますか？やわらかい食べ物ばかりを食べていると、噛む力が衰えてしまいます。よく噛むことでだ液が多くでるため、食べ物の消化を助けたり虫歯の予防につながります。また、あごの筋肉を動かすことにより脳の働きが活性化し、満腹中枢が刺激され肥満予防になるといった利点があります。みなさんも食事をするときはよく噛む・ゆっくり食べることを意識してみましょう。

よく噛むことで、食べ物が小さくなり、だ液（消化を助ける成分が含まれている）とよく混ざって胃に送られます。

消化を助ける

よく噛むことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。

肥満を予防する

脳の働きを活性化する

あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって脳の働きが活発になるといわれています。

むし歯を予防する

だ液には食べかすを取るなど口の中をそうじしてくれる働きがあります。よくかむことでだ液が多く出ます。



☆どうしても早食いをしてしまう・・・！そんな時はよく噛むための工夫を考えよう☆

- ・食事の時間に余裕をもち、ゆっくりと食べましょう。1回の食事で20分～30分かかけられるといいですね。
- ・食べることに集中しましょう。携帯を見ながら食べる、テレビを見ながら食べる等の「ながら食べ」は早食いのもとになります。
- ・噛んでいるときは箸を置いてみましょう。ごはんをとる手を休めることで早食いを防止できます。
- ・軟らかいものよりも歯ごたえのあるものを選んで食べましょう。

食中毒が増える時期です

高温多湿になり、食中毒の発生が増えるため注意が必要です。



食中毒予防の基本は手洗いです

食事の前には手洗いをしっかり行いましょう。



給食の際にはハンカチを忘れずに持って来よう！