

給食だより

さいたま市立泰平中学校
平成22年6月 給食室

「かむこと」について考えましょう！

6月は「食育月間」です。食育は、生きる上での基本であり、健全な食生活を送るためにとっても大切です。特に子どもたちにとっては、心身の成長に大きな影響を与えます。この機会に、普段の食生活について見直しましょう。

学校では、歯の衛生週間に合わせて「かむこと」について考えてみましょう。

☆よくかむことの効果☆



① 肥満を防ぐ

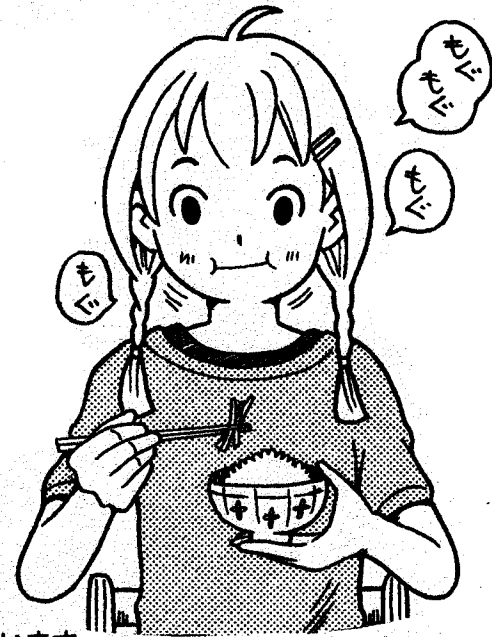
食べ物をよくかむと脳にある満腹中枢が刺激されて満腹と感るので、食べ過ぎを防ぐことができます。

② 脳の働きを活発にする

あごの筋肉などを動かすことによって、まわりの血管や神経も刺激され、脳内の血流がよくなるため、脳が活発化するといわれています。

③ だ液の分泌を増やす

だ液には、食べ物の消化を助ける成分や抗菌・殺菌作用のある成分が含まれています。ほかにも歯についた食べかすを洗い流す作用などがあり、口内の健康を保つ働きもあります。



<かみごたえのないものばかり食べてはいけいのでしょうか??>

答：かみごたえのない食べ物をずっとかみ続けることはできません。たから、あまりかまなくてよいものばかり食べていると自然にかむ回数が減り、かむ力が衰えてしまう可能性があります。やわらかい食べ物ばかりに、偏らないようにしましょう。

<食べ物をかまないとどうなるのでしょう??>

答：食べ物をかまらずに丸飲みすると、食べ物の消化吸収に時間がかかります。食物繊維が多い野菜などの場合は、あまりかまらずに食べると食べたままの状態ですけせつされることもあります。反対によくかんで食べると、食べ物の消化吸収が進むので、体のためにはよくかむことが大切です。

これからも好き嫌いをしないで、何でもよくかんで食べましょう！！

☆食べたら歯みがきを忘れずにましょう☆

虫歯の原因は歯こう（歯の周りにつく白いカス）の中にある虫歯菌が、口の中の糖を食べて歯をとかす酸を作るためです。

6月4日は虫歯予防の日です。

これを機会に自分の歯みがきについて見直し、食事や間食の後には、しっかり歯みがきをましょう！！

