

よくかんで食べていますか？ 6/4~10日は歯と口の衛生週間です

みなさんは、食事の時にしっかりかんで食べることを心がけていますか？近頃はかむことが苦手で、硬いものは「かめない」と食べず、柔らかいものばかり好んで食べるという人も多いようです。

給食でも、よくかまずに飲み込んでしまい、のどにつかえそうになったり、魚の骨がささってしまったことがあるようです。

よくかんで食べることは、単に食べ物を細かくするだけでなく、体にとってよい効果があります。ひと口で何回かかんでいるか、意識してみるとよいですね。

よくかんで食べよう！かむことの効果



★消化・吸収を助ける★
よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液（消化をたすける役割）とよく混ざって胃に送られます。



★肥満を予防する★
よくかんでゆっくり食べると、脳の満腹中枢が刺激され、適量で満腹感を得ることができます。



★虫歯を予防する★
だ液は、歯に食べかすをつきにくくする、食べかすをとるなど、口の中をきれいにする動きがあり、虫歯や歯周病を予防します。

★脳の発達を促す★
あごの筋肉を動かすことで顔まわりの血管などが刺激され、脳の血流がよくなり、脳の動きが活発になるといわれています。



6月は「食育月間」です

食育は、生きる上での基本となるものです。食に関する知識や選択する能力を取得し、健全な食生活を実践することができるように、食育の推進が求められています。

♪ さいたま市 5つの「食べる」♪

- さ 三食しっかり食べる
- い いっしょに楽しく食べる
- た 確かな目をもって食べる
- ま まごころに感謝して食べる
- し 食文化や地の物を伝え合い食べる

★ しっかり手を洗おう ★



もうすぐ梅雨の季節です。梅雨はジメジメして、食中毒をおこす菌が増えやすくなります。菌は目に見えないけれど、皆さんの手やつめのすき間にもたくさん付いています。手洗いはコロナウィルスの予防にもとても重要です！

給食や食事の前、外から帰った時など、石けんでよく手を洗い、きれいなハンカチやタオルでしっかりふきましょう。