

—給食から—

よくかんで、たべましょう♪

6月4日から「歯の衛生週間」がはじまります。かむことと歯の健康には密接な関係があります。

- ①肥満予防・・・早食いを防止し、食べすぎを防ぎます。
- ②味覚の発達・・・食べものの本来の味がよくわかるようになります。
- ③言葉の発音・・・あごの発達、歯並びがよくなり正しい発音ができます。
- ④脳の発達・・・あごの筋肉を動かす事で脳に刺激がいき、脳の動きを活発にします。
- ⑤歯の病気予防・・・子どもに増えている歯周炎などの病気を防ぎます。
- ⑥がん予防・・・だ液がよく出て、発がん物質の毒消しをします。
- ⑦胃腸快調・・・消化液の分泌をよくして、消化吸収を助けます。
- ⑧全力投球・・・歯並びのいい歯やむし歯のない歯は、グッと噛みしめて力を発揮する事ができます。

かむ習慣をつけましょう

コツ1 かみごたえのある食品、料理を食卓にのせましょう

1日30回を目標に、ごぼうや大根、にんじんなどの根菜類、骨まで食べられる魚など噛めば噛むほど味のでる食品を選びましょう。



コツ2 食事の時間をゆっくりとりましょう

会話を楽しみながら時間をかけてゆっくり食事をしましょう。
心も豊かになります。

