

～6月 食育だより～

早宮小学校

よくかんで、たべよう。

よくかむと、こんな^{こうか}効果があります。

○^た食べ物^{もの}の味^{あじ}がよくわかり ^{しょうか}消化も ^{しやす}しやすくなります。

(^{しょうか}消化^{たす}を助ける)

^た食べ物^{もの}が細^{こま}かく砕^{くだ}かれ、^{だえき}唾液^まと混^まざりあうことで、

^い胃^{ちよう}や腸^{しょうか}での消化^{しょうか}がよくなります。

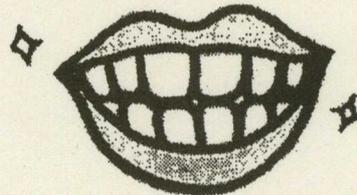


○^はムシ歯^{よぼう}を予防^{よぼう}する。

^{だえき}唾液^でがたくさん出ると、^{くち}口^{なか}の中の^た食べカス^たをえさに

している、^はムシ歯菌^だが出^{さん}す酸^{ちゆうわ}を中^{ちゆうわ}和^わします。

^は歯^とが溶^はけにくくなり、^はムシ歯^{ふせ}を防^{ふせ}ぎます。



○^{ふと}太^{ふと}いにくくなる。

よくかんで、^たゆっくり食^{のう}べること^{しげき}で、^{のう}脳^{しげき}を刺^{しげき}激^{しげき}し

^{まんばくかん}満腹感^えが得^たやすくなり、^た食^{ふせ}べ過^{ふせ}ぎを防^{ふせ}ぎます。

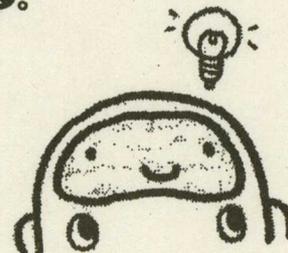


○^{あたま}頭^{はたら}の働^よきが、良^よくなる。

しっかいかむことで、^{かお}顔^{ちか}の近^{けっかん}くの血^{しんけい}管^{しんけい}や神^{しんけい}経^{しんけい}が

^{しげき}刺^{しげき}激^{しげき}され ^{のう}脳^{けつりゆう}への血^{けつりゆう}流^{けつりゆう}がよくなり、^{のう}脳^{はたら}の働^{はたら}きが

^{かつぱつ}活^{かつぱつ}発^{かつぱつ}になります。



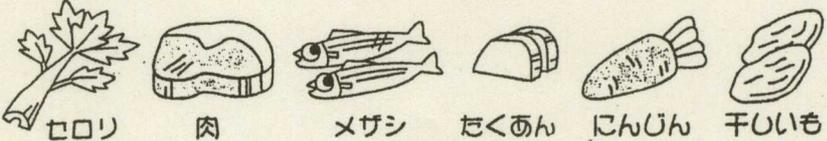
家庭の食事で、かむかむ度 UP!

スパゲティ・ハンバーグ・ポタージュ・カレー……子供たちの好きなメニューです。最近の子供たちは柔らかいものを好んで食べる傾向が強くなっています。その結果「かまない子」「かめない子」が増えています。

食物繊維の多い野菜や牛肉・豚肉・海草・きのこ類・豆類・野菜・小魚などが、かみごたえのある食べ物です。

やわらかい印象のあるパンの中でもフランスパンは、かみごたえがあります。また、ドライフルーツなどの干した食べ物もおすすめです。

家庭の食事でかむかむ度をUPし、より健康な体をつくりましょう。

かむ力が きたえる 食べ物	
---------------------	---

かむ力が きたえられない 食べ物	
------------------------	--

食物繊維の多い食品

