

～6月 食育だより～

早宮小学校

よくかんで、たべよう。

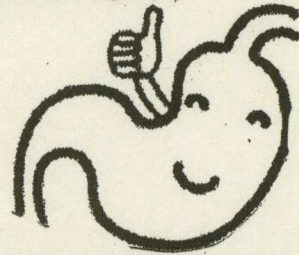
よくかむと、こんな効果があります。

○食べ物の味がよくわかり 消化も しやすいです。

(消化を助ける)

食べ物が細かく砕かれ、唾液と混ざりあうことで、

胃や腸での消化がよくなります。

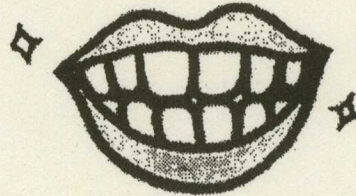


○ムシ歯を予防する。

唾液がたくさん出ると、口の中の食べカスをえさに

している、ムシ歯菌が出す酸を中和します。

歯が溶けにくくなり、ムシ歯を防ぎます。



○太りにくくなる。

よくかんで、ゆっくり食べることで、脳を刺激し

満腹感が得やすくなり、食べ過ぎを防ぎます。

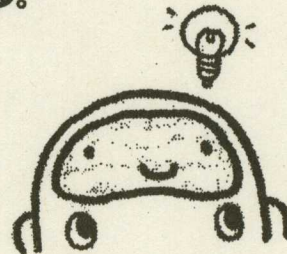


○頭の働きが、良くなる。

しっかりかむことで、顔の近くの血管や神経が

刺激され 脳への血流がよくなり、脳の働きが

活発になります。



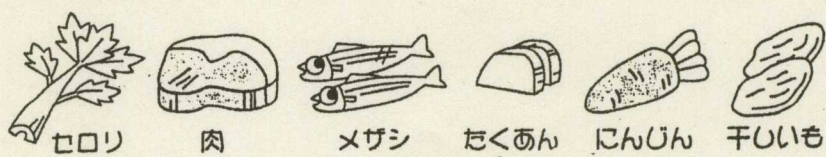
家庭の食事で、かむかむ度 UP!

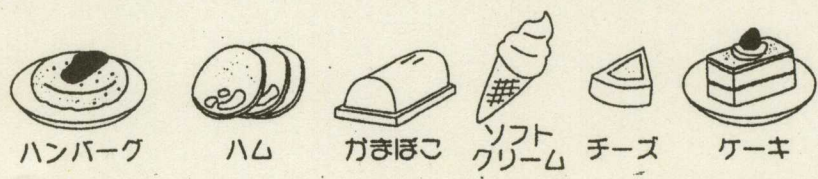
スパゲティ・ハンバーグ・ポタージュ・カレー………子供たちの好きなメニューです。最近の子供たちは柔らかいものを好んで食べる傾向が強くなっています。その結果「かまない子」「かめない子」が増えています。

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	 <p style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 5px;"> セロリ 肉 メザシ うどん にんじん 干しいも </p>
---------------------	---

かむ力が きたえられない 食べ物	 <p style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 5px;"> ハンバーグ ハム かまぼこ ソフトクリーム チーズ ケーキ </p>
------------------------	--

食物繊維の多い食品

