



給食だより

家庭用

国東学校給食センター
栄養教諭 中川綺乃

毎日の食事、よくかんで食べていますか？



毎日の食事、よくかんで食べていますか？よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。そのため、普段から意識してしっかりかむようにしましょう。また、歯と口の健康を保つために、どんなことができるのでしょうか。おうちの人と一緒に考えてみましょう。



～よく噛むことの効果～



肥満予防	脳の活性化	消化・吸収を助ける	むし歯予防
よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぐことができます。	あごの筋肉を動かすことで、脳の血流量が増え脳を活性化します。	よくかむとだ液が出て食べ物の飲み込みや消化・吸収を助けてくれます。	かむことによって出ただ液のはたらきでむし歯を予防してくれます。

Q. だらだら食べてよくないの？

A. 食後、酸性に傾いた口の中をだ液のはたらきによって元に戻し、歯の表面を修復しています。ところが、いつまでも食べ続ける「だらだら食べ」や何かをしながら食べる「ながら食べ」をするといつまでも酸性に傾いたままで虫歯になりやすくなります。時間を決め、食後は歯みがきをしましょう。



食は生きる上での基本です

★6月は「食育月間」☆

世界有数の長寿国である日本ですが、近年、偏った栄養摂取、朝食欠食など食生活の乱れや肥満・やせ傾向など子どもたちの健康を取り巻く問題が深刻化しています。このような問題を解決する重要な役割を果たすのが「食育」です。ぜひご家庭でも食育を実践してみませんか？

しょくいく そだ た ちから

食育で育てたい「食べる力」



<p>1 心と身体の健康を維持できる</p>	<p>2 食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p>3 食べ物の選択や食事づくりができる</p>
<p>4 一緒に食べたい人がいる (社会性)</p>	<p>5 日本の食文化を理解し伝えることができる</p>	<p>6 食べ物やつくる人への感謝の心</p>