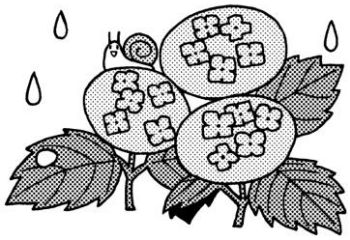
6月給食だより

みどり市立笠懸北小学校

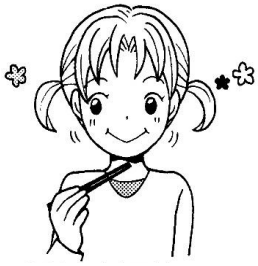
歯と口の健康週間

6月4日から10日は『歯と口の健康週間』です。
歯は、食べ物をかみくだく大切な役割があり、よくかんで食べると体に良いことがたくさんあります。生涯にわたって健康な歯を保つためにも、歯や口の健康について考えてみましょう。



おすすめの食習慣

よくかんで食べよう

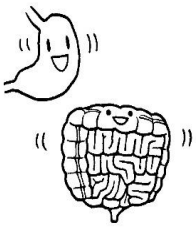


よくかむと、体に良いことがたくさんあります。よくかむことで満腹感がえられて肥満防止になるほか、だ液がよく出て食べ物と混ざり、消化吸収が良くなったり、だ液が酸性に傾いた口の中を中性にもどして、むし歯予防になったりします。また、あごの筋肉を動かすと脳の血流も良くなり脳の働きを活発にするともいわれています。普段から意識してよくかんで食べるようにしましょう。

よくかむことの効果

消化吸収がよくなる

よくかむと、食べ物が小さくなって、胃の中に滞在する時間が短くなり、胃の負担が軽くなります。また、腸での消化吸収も良くなります。



むし歯予防

よくかむとだ液がたくさん出て、口の中の食べかすを落とし、口の中を酸性からもとの状態に戻すことができます。

肥満予防

よくかむと、脳の『満腹中枢』が刺激されておなかがいっぱいと感じるため、食べすぎを防ぐことができます。

脳の働きが活発になる

よくかんで、あごの筋肉を動かすと、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流量が増えたり、脳の働きを活発にしたりします。

6月は「食育月間」

毎月19日は「いただきますの日」です

家族と楽しく食事をする。栄養のバランスを気をつけて食べる。感謝の気持ちをこめて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする。こんな事も「食育」につながります。できることから始めてみましょう。