



いただきます

令和4年11月号
大阪市立福島小学校

よくかんで食べよう

わたしたちは、毎日いろいろな食べ物をかんで食べています。ふだんはあまり意識していないかもしれませんが、よくかんで食べると、体によいことがたくさんあります。かむことの効果を知り、よくかんで食べる習慣をつけましょう。

ゆっくりよくかんで食べると、よいことがいっぱい



全力を出せる

歯をくいしばることで、力がでます。

胃腸が元気に

おなかのスイッチが入ります。

がん予防

病気になるにくい体をつくれます。



肥満予防

よくかんで食べると、満足感が得られて、食べすぎをふせぎます。

味覚の発達

いろいろな味を楽しめるようになります。

ことばハッキリ

口を上手に動かすトレーニングになります。

むし歯予防

だ液がたくさん出て、むし歯の菌が弱くなります。

脳が元気に

あたなのスイッチが入ります。



11月のこんだてよい

2日(水) きのこのクリームシチュー

7日(月) ウインナーときのこの和風スパゲッティ

11日(金) なめこのみそ汁

18日(金) まいたけとキャベツのいためもの

きのこのおいしい季節です。



よくかむために...

あと10回

かんでみる

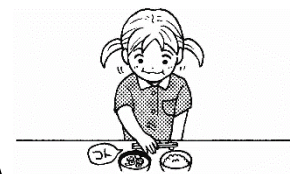
一口30回を目標に、食べ物を飲みこぶ前に10回多くかんでみましょう。



一口ごとに

はしを置く

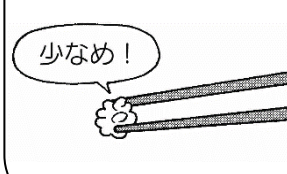
一口食べた後、一回はしを置いて、よくかんでゆっくり食事を味わってみましょう。



一口の量を

少なく

一口の量を少なくすると、食事全体のかむ回数が増えます。



よい姿勢で食べていますか？



よくかんで食べるためには、食事の姿勢も大切です。

- ★背中をまっすぐのばしましょう。
- ★足はそろえて床につけましょう。
- ★おわんは持って食べましょう。