

しょくいく通信

毎月19日は、
しょくいくの日
きゅうしょくしつより



カラー版はこちら

エプロン・帽子・マスク
ナフキンの忘れ物が
ないよう、ご協力お願いします。

じぬじぬとした日が続いています。6月の末には、水泳学習が始まります。朝ごはんを食べずに学校に来ると、ケガや体調不良の原因になります。水泳学習がある日には特にしっかり朝ごはんを食べて登校できるよう、ご協力お願いします。



6月4日～10日は、歯と口の健康週間～よくかんで食べましょう～



よくかんで食べると、よいことがたくさんあります。今回は、よくかむことでえられる8つの効果を紹介します。

◎消化を助ける

だえき
かむと唾液ができます。
唾液には、消化を助ける
成分(アミラーゼ)が含まれます。

◎味覚の発達を促す

味わって食べることにより、
食べ物の味がよくわかります。

◎脳の働きが活発になる

あごの筋肉がよく動き、顔
の周りの血管などが刺激
され、脳の血流がよくなります。

◎歯ならびがよくなる

あごが発達することにより
永久歯の生えるスペース
を確保します。

◎虫歯を予防する

唾液には、むし歯の菌を
殺菌する作用があります。



◎肥満を予防する

食事の時間を、しっかりと
とると脳の満腹中枢
が刺激され、満腹感
が得られます。

◎言葉の発音をよくする

口の周りの筋肉をよく
使うことで、表情が豊かに
なり、言葉の発音がは
きります。

◎体力を向上させる

歯をしっかり食いしばる
ことができ、力が抜かず
なります。



かみごたえのある食べもの



れんこん



しいたけ



しゃぶしゃぶ



だいす



ごぼう

めざし

かたい食べもの・水分の少ないもの
系維類が多いものはかみごたえが
あり、自然とかむ回数が増えます。

口いっぱいに、ほおばるくせはついていませんか？一口に口の中に入れる食べ物の量を減らすことで、かむ回数を増やすことができます。お子さまが、よくかんで食べられるよう食べている様子も観察してみてください。

