

# しゅくいく通信

毎月19日は、  
しゅくいくの日  
きゅうしゅくしつより



カラー版はこちら

エプロン・巾着子・マスク  
ナフキンの忘れものが  
ないよう、ご協力お願いします。

じめじめ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と朝ごはんを食べて登校できるよう、ご協力をお願いします。



## 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つの効果をご紹介します。

### ◎ 消化を助ける

かむと唾液<sup>だえき</sup>がでます。  
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で、  
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く、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。

### ◎ 言葉の発音をよくなる

口の周りの筋肉をよく  
使うので、表情が豊かに  
なり、言葉の発音がは  
っきりします。

### ◎ 体力を向上させる

歯をしっかりと食いしばる  
ことができ、力が出やす  
くなります。



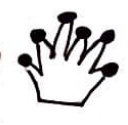
### かみぎたえのある食べもの



れんこん



しいたけ



しめじ



だいず



ごぼう



めざし

かたい食べ物・水分の少ないもの  
繊維が多いものはかみぎたえが  
あり、自然とかむ回数が増えます。

口いっぱい、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。

