

食育つうしん

6

月

発行：大阪市立 東 中学校

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。これは、歯と口の健康に関する正しい知識を身につけること、むし歯などの予防や治療^{ちりょう}をして歯の寿命^{じゅみょう}をのばし、健康でいられることを目的としています。いつまでも自分の歯でよくかんでおいしく食べられるようにしましょう。

かむこと の大切さを考えよう

食べ物をよくかむと、食べ物が細かく砕かれるため、だ液と混ざりやすくなり、消化・吸収がよくなります。他にも、よい効果がたくさんあります。



かむことの効果

【歯の病気予防】

食事後、口の中は酸性^{かたむ}に傾き、むし歯になりやすい環境になります。だ液は、口の中を中性^{ちゅう}に戻す働きがあります。



【消化を助ける】

よくかむことによつて出ただ液には、消化を助ける酵素^{こうそ}（アミラーゼ）が含まれます。これが食べ物と混ざりあい、消化・吸収を助けます。



【食べすぎを防ぐ】

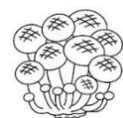
かむことで脳の満腹中枢^{まんぷくちゅうすう}が刺激され、食べすぎを防ぎます。また、よくかむことは早食いの予防にもなります。

【脳の働きが活発に】

あごの筋肉が動くため、そのまわりの血管や神経が刺激されます。脳の働きが活発になり、記憶力^{きおくりょく}や集中力が高まります。

かみごたえのある食品

かみごたえのある食品を食事にとり入れると、かむ回数が増加します。給食に出てくる食品もたくさんありますね。



食物繊維^{せんい}が多い

ごぼう、にんじん、ほうれん草、たけのこ、れんこん、こんぶ、しいたけ、しめじ、押麦など



筋繊維^{せんい}がかたい

牛肉^{ふたにく}、豚肉など



水分が少ない

するめ、アーモンド、レーズン、ミニフィッシュ、いわしの丸干し、フランスパンなど



弾力^{だんりょく}がある

こんにゃく、もち、いか、たこなど

★ 給食時間は限られています。速やかに準備をして、ゆっくりとよくかんで食べるための時間を確保しましょう。★