

日付	献立名	指導のねらい	よくかんで食べることの効果
11/16	ご飯、牛乳 さごしのおろししょうゆかけ、五目豆、はくさいの甘酢あえ	指導のねらい	よくかんで食べることの効果

※よくかんで食べることの効果について、次のようなものがある。

○食べすぎを防ぐ…脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感が得られ、食べすぎを防ぐ。また、早食いによる食べすぎも防ぐ。

○消化、吸収がよくなる…食べ物が細かく碎かれるとともに、だ液とよく混じりあうことになり、消化、吸収がよくなる。

○歯並びがよくなる…あごの筋肉が発達して、歯並びがよくなる。

○脳の働きをよくする…あごの筋肉がよく動くことで、まわりの神経や血管が刺激されて、脳の働きが活発になる。

ひまわりはこいぜ



よくかんで食べましょう

よくかんで食べると、体によいことがたくさんあります。

食べすぎを防ぐ

よくかんで食べると、満腹感が得られ、食べすぎを防ぐことができます。



消化、吸収がよくなる

食べ物が細かくかみくだかれ、だ液とよく混ざること、消化、吸収がよくなります。

歯並びがよくなる

あごの筋肉が発達して、歯並びがよくなります。



脳の働きをよくする

あごの筋肉がよく動くことで、まわりの神経や血管が刺激され、脳の働きが活発になります。