



# いただきます!

## No. 4

R 5、6、5

山都学校給食センター



## よくかんでずっと元気に!

6月は「食育月間」

6月4日～「歯と口の健康週間」

### ～かむことは健康への第一歩～

かまない・かめない子どもたちが増えています。

現代の子どもは塾や習い事で忙しく食事が偏りがちです。短時間で食べられるインスタント食品やレトルト食品は、柔らかくできているので、かまない・かめない子どもが増えてしまいます。



## 「よくかむこと」の4大効果



### 1 肥満予防

よくかんで食べることによって、脳は少量でも満腹感を感じやすくなり、食欲が抑えられます。

### 2 むし歯予防

よくかむとだ液がたくさん出ます。このだ液は、口の中を清潔に保ち、むし歯や歯周病の予防になります。また、だ液は消化を助けてくれるので、栄養の吸収がよくなります。

### 3 胃腸の働きを活発に

よくかんで食べると、食べ物が細くなるので、胃腸への負担をやわらげ、胃腸の働きを活発にします。

### 4 反射神経・記憶力・集中力・判断力アップ

よくかんで食べると、顔の筋肉が動いて血流が増加し、脳に酸素と栄養が送られ、脳細胞の働きが活発になります。そのため、反射神経や記憶力、集中力、判断力が向上します。

### 簡単なことから始めてみませんか?

#### ◇ かみかみ名人の心得 7ヶ条 ◇

- 1 一口30回、かんで食べる。
- 2 右で10回、左で10回、両方で10回、数えながらかんで食べる。
- 3 飲み込もうと思ったら、あと10回かむ。
- 4 食べ物の形がなくなるまで、よくかむ。
- 5 食べものを飲み込んだら、次のものを口に入れる。
- 6 口に食べものが入っている間は、水分をとらない。
- 7 一口食べたなら、はしを置く。

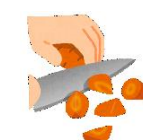


#### 【料理のひと工夫】

かみごたえのある食材を使う。  
(根菜・きのこ・海藻など)



食材を大きめに切る。



食材を加熱しすぎない。

