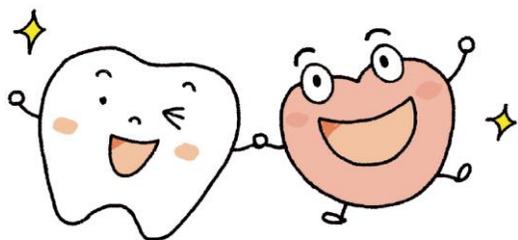




令和3年6月  
磯部小学校

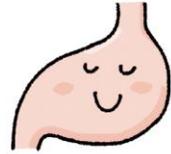
6月4日～10日は



歯と口の健康週間

よくかんで食べることは、体にいい働きがあります。そのため、普段からよくかむことを意識しましょう。また、歯と口の健康を保つために、どんなことができるでしょうか。家族みんなで考えてみましょう。

よくかむことの効果

<p>よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</p> 	<p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p> 
<p>よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。</p> 	<p>かむことによって出た液の働きで、むし歯を予防します。</p> 

～6月は【食育月間】～

福井ブランドの「ふくいサーモン」や「まだい」「あまえび」も登場します。毎日のこんだて一ロメモチェックしてね。

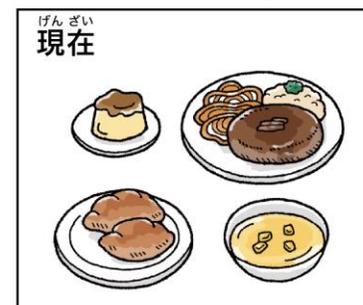
今月もふくいのじばさんぶつをたっぷり使います。



現在の食事はかむ回数が減っている



1420回



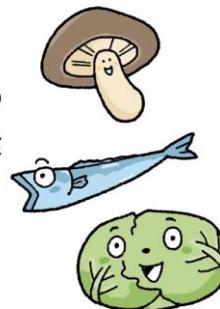
620回

昭和初期の食事は、かみごたえのある野菜や豆類が多く使われていたといわれています。現在の食事はかみごたえのあまりない、やわらかい食品が多く、かむ回数が減ってきています。

かむ力をつけるには？

かみごたえのある食べ物

- ・かたいもの
- ・繊維質が多いもの
- ・よくかまない食べられないもの

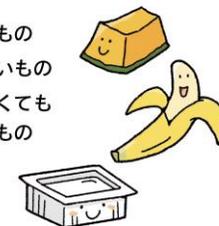


かみごたえのある食べ物を食べましょう！



かみごたえのない食べ物

- ・やわらかいもの
- ・加工度が高いもの
- ・よくかまなくても食べられるもの



かむ回数を増やすために



- かみごたえのある食べ物を食べる
- 飲み物や汁物などの水分で流し込まない
- 食材を大きく切る

は ちゅうもく 歯ッピーこんだてに注目！

給食では毎月歯ッピーこんだての日があります。

歯ッピーこんだてとは・・・  
★歯をつくり、強くする栄養素の「カルシウム」を強化しています。

★かみごたえのある食品を取り入れています。

