

6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。子ども達にとっても、健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響しますので、この機会に普段の食生活を見直してみませんか？ また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事の時にはしっかりと噛んで、健康な生活を送りましょう。

よく噛んで食べましょう！ 噛むことの4つの効果

消化を助ける
 よく噛むことで、食べ物が小さくなり、だ液（消化を助ける成分が含まれている）とよく混ざって胃に送られます。



脳の働きを活性化する
 あごの筋肉を動かすことで頭の周りの血管などが刺激され、脳の血流が良くなって脳の働きが活発になると言われています。



肥満を予防する
 よく噛むことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。

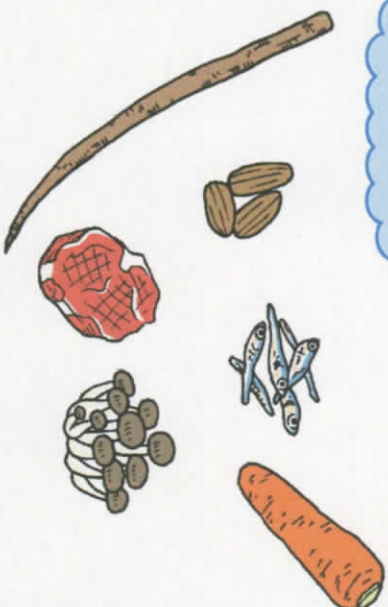
虫歯を予防する
 だ液には食べかすを取るなど口の中を掃除してくれる働きがあります。良く噛むことでだ液が多く出ます。

噛むことと脳の関係とは？



噛むことで、あごの筋肉が動き、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流が良くなります。そして、脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まるのです。また、脳にある満腹中枢が刺激されると「お腹がいっぱい」と感じるため、食べすぎを防止する効果もあります。

給食に登場!



噛みごたえのある食品で 噛むカラッパ



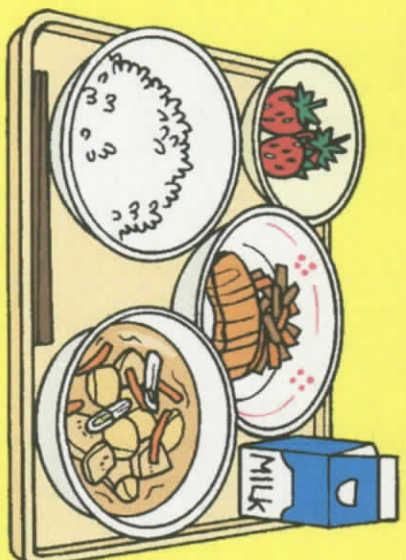
学校給食では、様々な噛みごたえのある料理を提供しています。ご家庭でも噛む回数を増やすために、食物繊維の多い野菜や海そう、きのこ、繊維維のしつかりした牛肉・豚肉などの噛みごたえのある食品を積極的に取り入れてみてはいかがでしょうか。

毎年6月は「食育月間」 毎月19日は「食育の日」

自分達の食生活を見直しましょう。



お箸の正しい置き方を知ろう!



日本人は右利きの人が多いですね。お箸は、食べる人の一番手前に、先が左を向くようにして横一文字に置きます。頻繁に上げ下ろしをするので、この置き方が一番便利だと思います。(自分の利き腕に合わせて向きを変えても良いと考えられています。)

お箸は一番手前に置こう!