



# きゅうしょくだより

令和2年 6月  
宝立小中学校  
1～6年用

6月4日から10日まで「歯と口の健康週間」です。歯磨きだけでなく、よくかむことも虫歯予防などに効果的です。これを機に一口で30回かむことを意識してみてくださいはいかがですか？そして、6月は「食育月間」です。特別な献立が登場するので楽しみに！



よくかむことは口だけでなく全身にもとても良いことです。「ひみこのはがいーぜ」というキャッチフレーズは卑弥呼のいた弥生時代には今よりも沢山かんで食べていたことから生まれました。



## よくかむことで得られる8つのいいこと

### ①肥満予防



### ③言葉の発音ははっきり



### ⑤歯の病気予防



### ⑦胃腸快調



### ②味覚の発達



### ④脳の発達



### ⑥ガン予防



### ⑧全力投球



- ①肥満防止：満足感がでて、食べすぎを防ぎます。
- ②味覚の発達：しっかり味わうことで食べものの味がよくわかります。
- ③言葉の発音ははっきり：かむことに合わせて舌がよく動くので言葉がはっきりします。
- ④脳の発達：脳の働きを活発にします。
- ⑤歯の病気予防：だ液がたくさん出て口の中をきれいにします。
- ⑥ガン予防：だ液にはガンを生み出す力を消す働きがあります。
- ⑦胃腸快調：消化をたすける成分が胃腸からたくさん出ます。
- ⑧全力投球：しっかりかみしめることができるので、力がわきます。

## きれいに手を洗おう

食事の前にしっかり手を洗わないと、食べ物と一緒にばい菌も食べることになります。病気になるために、きれいに手を洗いましょう。

- ☆よごれがとれるように、つめはみじかくしましょう
- ☆せっけんをつけてしっかり泡立ててあらいましょう
- ☆まいにち、きれいなハンカチをもってきましょう



○のところを  
しっかり  
あらいます

おうちの方へ ハンカチを持ってくる習慣づけのために、「ハンカチ持った？」の声かけをお願いします。



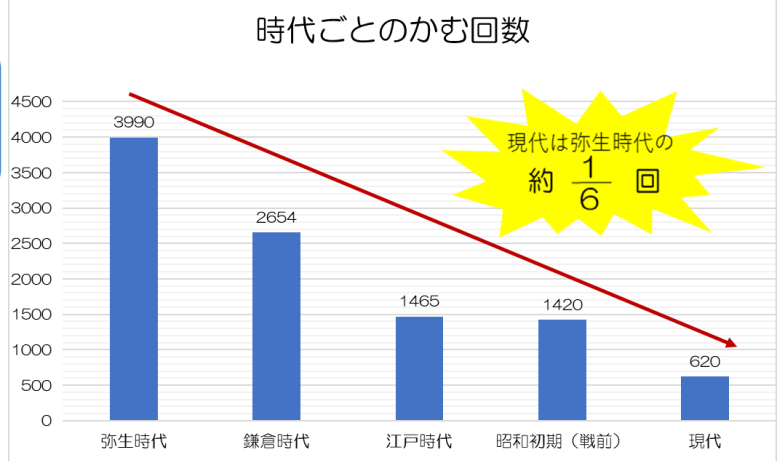
# 給食だより

令和2年 6月  
宝立小中学校  
7~9年用

6月4日から10日まで「歯と口の健康週間」です。歯磨きだけでなく、よくかむことも虫歯予防などに効果的です。これを機に一口で30回かむことを意識してみてくださいはいかがですか？そして、6月は「食育月間」です。特別な献立が登場するのでお楽しみに！



現代には柔らかい食べものが多いのでかむ回数が少なくなっています。



## よくかむことの4つのメリット

**あごの骨が丈夫になり、歯並びがよくなる**

よくかむと、あごの骨が発達し、歯並びがよくなります。また、口のまわりの筋肉がきたえられるので、口がしっかり開くようになり、言葉の発音がよくなります。表情豊かな小顔をつくる表情筋も自然にきたえられます。

**だ液の分泌がよくなる**

よくかむと、たくさん出るだ液。虫歯や歯周病、肺炎を防いだり、発がん物質の働きを抑えたり、歯が溶け出すのを抑えられるなど、だ液には健康維持に必要な有効成分がたっぷり含まれています。

**消化がよくなり胃腸の負担が減る**

食べ物を細かくかみくだくほど消化しやすくなります。胃腸の負担を減らすとともに、元気に活動するために必要な栄養素を十分に吸収できます。

**筋力や運動能力がアップする**

かむときは、あごの筋肉のほかに首や背中、胸の筋肉も一緒に働きます。体のバランスが安定し、筋力や瞬発力がつくなど、運動能力がアップします。

## きれいに手を洗おう

食事の前にしっかり手を洗わないと、食べ物と一緒に菌も食べることになります。病気になるために、きれいに手を洗いましょう。

- ☆汚れがとれるように、つめは短くしましょう
- ☆石けんをつけてしっかり泡立てて洗いましょう
- ☆毎日、きれいなハンカチを持ってきましょう



〇のところをしっかりと洗います

**!** 自然乾燥は空気中の菌を手につけることになるので、必ずハンカチで手をふきましょう