

スクールランチ6月号

H30.6.1 白山市立明光小学校

6月、そろそろ梅雨の時期を迎えますね。気温や湿度が高くなると、体は疲れやすくなります。手洗いなどの身近な衛生管理と、運動、睡眠を心がけて元気に過ごしましょう。

6月4日～10日は、歯の衛生週間です。かむこと、歯の健康は密接な関係があります。よく噛んで食べることの重要性をみなおしましょう。

よくかむと、いいことがいっぱい！



食事の時、一口何回くらいかんで食べていますか？
「かむ」ことは、食べ物を細かくし消化・吸収を助けるだけでなく、その他にも体にとっていいことがたくさんあります。

味覚が発達する

食べ物本来の味がよくわかるようになり、うす味でおいしく食べられるようになります。

脳のはたらきを活発にする

あごをよく動かすことで、脳への血流がよくなり、集中力や記憶力の向上につながります。

歯の病気を予防する

よくかむことで、だ液がたくさん出て、口の中をきれいに保ちます。

発音をはっきりする

よくかむことで、口のまわりの筋肉がきたえられ、発音をはっきりし、表情も豊かになります。

肥満を防ぐ

よくかんで、ゆっくり食べると、満腹感が得られ、食べすぎ防止につながります。



よくかむためのポイント

★歯ごたえのある食べ物を食べる！

ごぼう・れんこんなどの根菜、タコやイカ、ナッツなどのかみごたえのある食品を積極的にとり入れましょう。

★歯を丈夫にする食べ物を食べる！

チーズや大豆、海藻や小松菜など、カルシウムを多く含む食品をとり入れましょう。

