



給食だより

令和元年6月4日

正院小学校

No.3

だんだん日差しが夏らしくなってきました。それでも6月はジメジメ、雨の多くなる季節です。バイキンも元気に活動するので、食事前の手洗いや清潔なハンカチなど身のまわりの衛生に十分注意しましょう。また、6月4日からは歯と口の健康週間がはじまります。しっかりかむことや歯みがきの大切さを改めて知ってほしいと思います。

かむことの効果

◆ 肥満予防



よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感をえることができます。
食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

◆ むし歯を防ぐ



かむことで、だ液がたくさん分泌されます。
だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

◆ 消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみくだいたり、だ液とまぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

◆ 脳を活発にして、記憶力をアップ



しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。



むし歯を防ぐ食生活で8020！



8020運動とは、80歳まで20本以上の歯を保とうという運動です。永久歯は一生使い続けていくもの。お年寄りになっても、丈夫な自分の歯で食べ続けられるように、今からむし歯になりにくい食生活を心がけるようにしましょう。



あまいお菓子やジュースを
だらだら食べ続けない

よくかんで食べる

食事の後はしっかり
歯みがきをする

