



6月 給食だより

さいたま市立大戸小学校給食室
令和元年度 6月号



みなさんの歯は健康ですか？6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よく噛んで歯を健康に保ってもらおうと思い、6月4日に「かみかみ献立」を実施します。噛みごたえのある食材を多く取り入れました。この機会によく噛んで食べる習慣をつけてもらいたいと思っています。ご家庭でも、よく噛んで食べる練習をしてみてくださいね。歯や口の健康を維持して、元気な毎日を送りましょう。

よくかんで食べましょう！！ かむことの4つの効果

よくかむことで、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。

消化を助ける



よくかむことで、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。

肥満を予防する



脳の働きを活性化する

あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって脳の働きが活発になるといわれています。

むし歯を予防する

だ液には食べかすを取るなど口の中をそうじしてくれる働きがあります。よくかむことでだ液が多く出ます。

食べ方チェック！



かむことは、食べることの原点です。自分の食べ方をチェックしてみましょう。

- ・食べるのがとても早い
- ・食べるのが遅すぎる
- ・食べ物を口からよくこぼす
- ・かたいものが食べにくい

チェックがついた人は、よくかまない、または、よくかめていない人かもしれません。かむことを意識して食べるようにしましょう。気になる人は、歯科医に相談してみましょう。

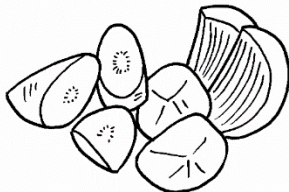
よくかむ習慣をつけるには？

かみごたえのある食品を取り入れる



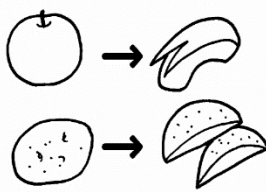
かたいもの、繊維質の多いもの、弾力があるものなど。

素材の切り方を大きく



食材を大きめに切る

皮つきのまま使う



皮つきはかみごたえアップ

かむ回数は、食べ物によって変わります。かむ力をつけるためには、素材や調理法などに気をつけましょう。

★お知らせ★

学校ホームページの給食室のページに「2年生のグリンピースのさやむき」をアップしました。お時間あるときにぜひご覧ください。また、近日中に1年生のそら豆のさやむきの様子もアップする予定です。お楽しみに！