

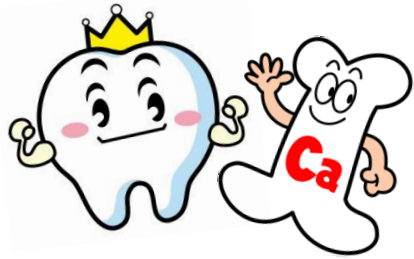


きゅうしよくニュース



平成29年6月 池田松川学校給食センター

よくかんで 食べて



歯や骨を丈夫にしよう



よくかむと なぜよいのかな？



むし歯を予防する



よくかむと「だ液」がたくさん出ます。だ液は口の中のそうじをしてくれるので、むし歯を防ぎます。

肥満を予防する



よくかむと「お腹がいっぱい」という信号が脳に伝わって、食べすぎを防ぐことができます。ゆっくり食べよう。

消化を助ける



よくかむと食べ物が小さくなって、胃に送られるので、消化と吸収のはたらきがよくなります。

脳のはたらきをよくする



かむことで、あごの筋肉が動くので 顔の筋肉や脳の血の流れがよくなり、脳の動きも活発になります。記憶力や集中力も高まります。



歯や骨を丈夫にする食べ物は？



かみごたえのあるもの



よくかむとあごが丈夫になります。だ液がたくさん出るのでむし歯予防や消化にもよいです。

ビタミンDの多いもの

ビタミンDは魚やきのこ類、卵に多く含まれています。カルシウムのはたらきを助けて、歯や骨を丈夫にします。

カルシウムの多いもの



歯や骨をつくるもとになる主な栄養素は「カルシウム」です。牛乳や乳製品、大豆製品や、小魚、野菜にも多く含まれます。不足すると歯や骨が弱くなってしまいます。



よくかむことや、歯や骨によい食べ物を食べるだけではなく、歯をきれいにする歯みがきや、骨を丈夫にする適度な運動も大切です！

6月はよくかむ食べ物や、カルシウムの多い食べ物が給食でも登場します。

