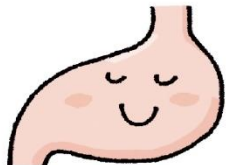





6月4日から6月10日は「歯と口の健康週間」です。よく噛んで食べることは、体によい働きがたくさんあります。噛む習慣をつけるためには、普段から意識してしっかりかむことが大切です。噛む力は毎日の食事や間食を通じて身につけていきます。噛みごたえのあるものを意識して取り入れられるといいですね。また、歯と口の健康を保つためにどんなことができるか、家族でぜひ話し合ってみましょう。

よくかむことの効果

<p>よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</p> 	<p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p> 
<p>よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。</p> 	<p>かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。</p> 

かむ回数を増やすために

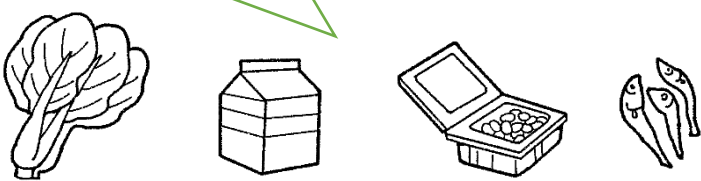


かみごたえのある食べ物を食べる

飲み物や汁物などの水分で流し込まない

食材を大きく切る

歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは不足しがちと言われています。意識して食事に取り入れられるといいですね。



6月は食育月間・彩の国ふるさと学校給食月間です。

食育の基本理念に基づき、以下の「さいたま市の5つの『食べる』」を本市の目標として掲げています。

- さ** 「三食しっかり」食べる
健康のため、バランスよく三食食べる習慣を家庭や学校を通じて身につけよう
- い** 「いっしょに楽しく」食べる
家族や友達と食事や料理を楽しみ、人とのつながりを大切にする
- た** 「確かな目をもって」食べる
食の安全に関する知識を身につけて食べよう
- ま** 「まごころに感謝して」食べる
自然の恵み、作ってくれた人、食事を食べられることへの感謝の気持ちをもつ
- し** 「食文化や地のものを伝え合い」食べる
地元のおいしい食材や料理を取り入れ、食べることで食文化を学び、伝えていこう。

