



# 給食だより 6月号

たまのしりつがっこうきゅうしよくセンター

6月4日～10日は



## 歯と口の健康週間

6月4日は、6(む)4(し)の語呂あわせで「むし歯予防の日」と言われていました。

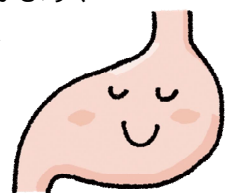
今は6月4日から10日までの一週間を「歯と口の健康週間」としています。

よくかんで食べることは、からだによい働きがたくさんあり、健康な歯を保つと、おいしく楽しく食事をすることができます。歯と口の健康を保つために自分でできることを、この機会にあらためて考えてみましょう。

## よくかむことの効果

### 食べすぎを防ぐ

よくかむと、脳の中の満腹中枢（「おなかがいっぱい」と感じる場所）が刺激されて、食べすぎを防ぎます。よくかまず、早食いをすると、「おなかがいっぱい」と感じる前に食べすぎてしまいます。



### 脳のはたらきがよくなる

よくかむと、あごの周りの筋肉や神経などが刺激されて、血液の流れがよくなり、たくさんの栄養が届くので、脳のはたらきを活発にしてくれます。



### 胃や腸のはたらきをたすける

よくかむほど、だ液が出てきます。だ液は食べ物と混ぜて飲み込みやすくしてくれたり、からだの中に入ったり、消化や吸収を助けてくれます。



### むし歯を防ぐ

かむことによって出た液は、食べかすを落とすやすくしてくれたり、むし歯菌が増えるのを抑えてくれたりするので、口の中をきれいにし、むし歯を予防します。



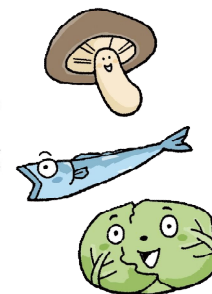
## かむ回数を増やすために



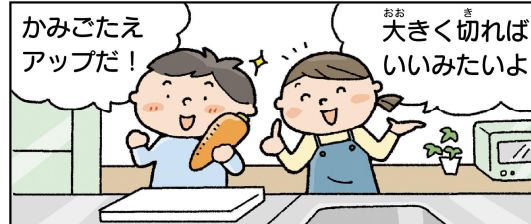
かみごたえのある食べ物を食べる  
飲み物や汁物などの水分で流し込まない  
食材を大きく切る

### かみごたえのある食べ物

- ・かたいもの
- ・繊維質が多いもの
- ・よくかまないと食べられないもの

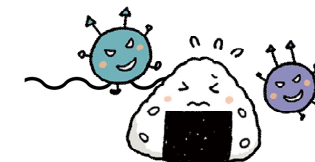


## かみごたえアップ大作戦!



ほかにも野菜などは加熱するほどやわらかくなり、反対に肉や魚などはかたくなります。水分の少ない揚げ物や水分を加えない焼き物も、かみごたえがアップします。

## 食中毒を予防しましょう



気温や湿度が上がると、細菌による食中毒が多

く発生します。細菌は、条件がそろって食べ物の中で増えて、その食べ物を食べると食中毒を

起こします。食中毒の予防の基本は「つけない」「増やさない」「やっつける」です。石けんを使った手洗いを徹底し、食品を買った後は、早く冷蔵庫に入れて早めに食べるようにし、肉や魚などはしっかりと中心まで加熱しましょう。

