

# 食育だより

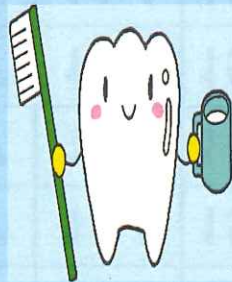
令和3年度 食育月間 号  
 おおづまちがっこうきゅうしょく  
 大津町学校 給食センター

## よくかんで食べよう

よくかんで食べると、体に良い効果が  
 たくさんありますよ！



6月4日から10日は歯と口の健康週間です。  
 毎日の食事の時に、よくかんでおいしく食べる  
 ためには、歯や口が健康であることが大切です。  
 しっかりかむことができる歯を保つためにも  
 食事の後には、ていねいにみがきましょう。  
 また、寝る前の歯みがきも大切です。



## かみごたえのある食品を知ろう



食物繊維の多い野菜や海藻、きのこや干した食品（野菜や魚、  
 果物など）は、かみごたえのある食品です。

## かむことの効果 4つのポイント



①むし歯予防  
 だ液によって口の中に残った食べかすを流し、  
 酸性になった口の状態を元に戻します。

②肥満を防ぐ

よくかんで食べると、脳におなかがいっぱい  
 という信号が伝わり、食べすぎを防ぐことが  
 できます。



③脳が活性化する

かむことであごが動き、まわりの血管や  
 神経が刺激されて、脳の血流もよくなり  
 ます。



④消化吸収がよくなる

食べ物が細くなり、だ液とよく混ざる  
 ため、胃や腸で消化吸収がしやすくなり  
 ます。

