

# きゅうしょくだより



平成28年 太田市立太田東小学校

## よくかんで食べよう

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べると体によいことがたくさんあります。よくかんで食べる習慣を身に付けましょう。

## よくかむことの効果

<p><b>むし歯に なりにくい</b> だ液がたくさん でること口の中 がきれいになり歯 を健康にします。</p>	<p><b>胃や腸のはたらき を助ける</b> 食べた物が 消化されやす くなります。</p>	<p><b>肥満になりにくい</b> 脳から「おなか いっぱい」という命令 がでて少しの量でも おなかがいっぱい になります。</p>	<p><b>脳の動きを よくする</b> あごを動かすことで 脳への血の流れが よくなります。</p>	<p><b>味覚がよくなる</b> ゆっくり食べるこ とで食べ物の味が よくわかるよう になります。</p>
--	---	---	---	--

## よくかんで食べるためには

**食べ方**

- ① 1口15～30回かみ  
ゆっくり食べる
- ② 汁や飲み物で流しこまない
- ③ ながら食べをしない

**食べ物**

歯ごたえのある食べ物

いか ゴぼう れんこん

歯を強くする食べ物

チーズ 牛乳 卵 ひじき

ごまつな



ってなあと



最近、朝食を食べないことや食事を一人で食べること(孤食)など「食」をめぐる問題が多く見られます。食育は、さまざまな経験を通じて、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることをいいます。子どもたちの食育には、家庭、学校、地域が連携してすすめることが必要です。ご家庭でのご理解ご協力をお願いします。

## 6月 は 食育月間

がっこう 学校  
がたい 家庭  
ちいき 地域



食育

☆☆☆6月の給食費の引き落としは 6月 27日(月)です。前日までに入金をお願いします。☆☆☆

