

梅雨の時期は、はじめと暑い日が続いたり肌寒い日があったりで、お子様が体調を崩しやすくなります。十分な栄養と睡眠をしっかりとらせ、元気に過ごせるようにしましょう。

## 今月の給食目標

よくかんで食べよう

### よくかんで食べよう！

よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液（消化を助ける成分が含まれている）とよく混ざって胃に送られます。

消化を助ける

### かむことの4つの効果

よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。

肥満を予防する

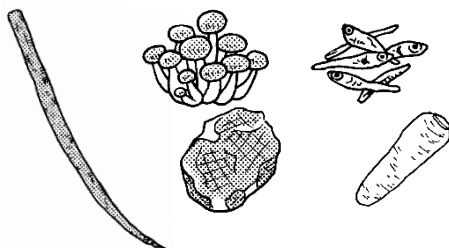
### 脳の働きを活性化する

あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって脳の働きが活発になるといわれています。

### むし歯を予防する

だ液には食べかすを取るなど口の中をそうじしてくれる働きがあります。よくかむことでだ液が多く出ます。

## 給食に登場！ かみごたえのある食品で かむ力アップ



学校給食では、さまざまなかみごたえのある料理を提供しています。ご家庭でもかむ回数を増やすために、食物繊維の多い野菜や海そう、きのこ、筋繊維のしっかりした牛肉・豚肉などのかみごたえのある食品を積極的に取り入れてみてはいかがでしょうか。

## 食べ方チェック！

かむことは食べることの原点です。自分の食べ方を見直しましょう。



- |               |                          |   |
|---------------|--------------------------|---|
| ・食べるのがとても早い   | <input type="checkbox"/> | チェックがついた人は、よくかまない、またはよくかめない人かもしれません。よくかんでいない人は、 |
| ・食べるのが遅すぎる    | <input type="checkbox"/> | かむことを意識して食べるようにしましょう。よくかめない人は、                  |
| ・食べ物を口からよくこぼす | <input type="checkbox"/> | 歯科医に相談してみましよう。                                  |
| ・かたいものがたべにくい  | <input type="checkbox"/> |   |