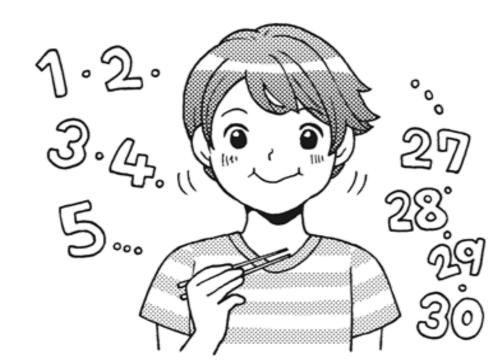
育だよ

令和7年度 6月号 船橋市立峰台小学校 WE♥峰台!

ラ月は、「歯と口の健康習慣」があります。食べたいものをおいしく食べるためには、歯と口の健康が大切です。 また、よくかんで食べると唾液がたくさん出て、食べ物で酸性に傾いた口の中を売の状態に戻し、 食べかすを落とすため、むし歯予防につながります。

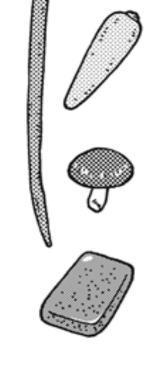
ゆっくりよくかんで食べましょう

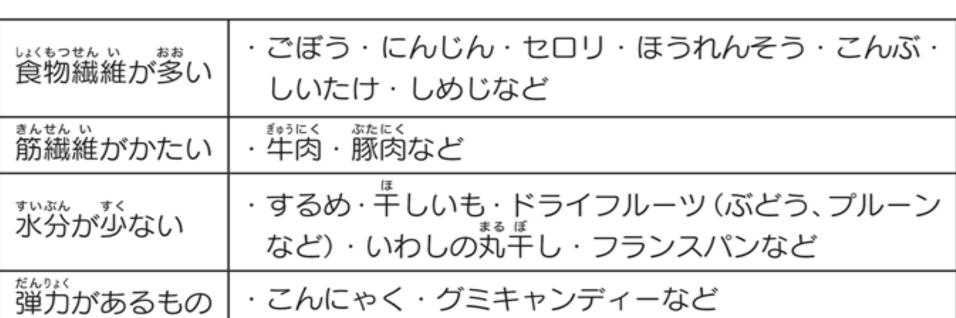
食べ物を十分によくかんで、おいしさや心地よさを 味わってからのみ込むと、食べ物は、より効率よく消 化・吸収されます。よくかむことは、あごの骨や筋肉などの発達にも関係するので、さまざまな食品を食事に取り入れることが大切です。また、よくかむためには、回数を意識するほかにも、一口の量を少なくする と、食べ終わるまでの時間やかむ回数が増えたという 研究もあります。



かみごたえのある食品

かむ力をつけるためには、やわらかい食品だけではなく、かみごたえのあ る食品も食べてみてはいかがでしょうか。





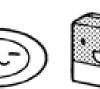


ジよくかむと肥満予防になります)

よくかむと、養べる量が少なくても満腹感が得られやすく、養べすぎが抑えられて結果 腹中枢が刺激されて食欲が抑えられるからです。また、よくかむことで消化作用が早まり、血糖の上昇やインスリンの上昇、食後の体温の上昇も早まることが満腹感につながります。 配満の予防には、何をどのくらい食べるかだけではなく、食べ方を覚覚すことも必要です。 ⓒ少年写真新聞社









家庭でできる 食中毒予防のポイント

食中毒は、家庭でも発生する危険性があります。予防のポイン トをチェックして、清潔な環境をととのえましょう。

	しょくひんこうにゅう 食品購入	家庭での保存	したじゅん び 下準備
	生鮮食品は新鮮なものを購入し、肉汁や魚の水分が漏れないようにわ	冷蔵や冷凍が必 を を を を を を を を を を を を を	肉や魚を切った 包丁やまな板で、 そのまま生で食べ る食品を切るのは
	けて包みましょう。	めに使いましょう。 食事	やめましょう。
L	叫生	及 尹	残った食品

□に入る漢字は①~③の どれでしょうか。



① 櫛 ② 桃 ③ 梨







答えは①の梅です。梅雨は、夏の前の長雨の季節の ことで、露とも関係のある言葉です。梅雨と書くのは、梅の実が熟する季節に当た るからといわれています。