



給食室より、「げんきもりもり！だより」を通して、子どもたちの給食とおやつの際の様子や「食」に関わる情報をお届けします。

さて、今回のテーマは「噛むことの大切さ」についてです。

キーワードは「**ひみこのはがーぜ**」



ひ 肥満予防 よく噛むことで、食べ物を十分に摂取したという満足感が得られ、肥満を防ぐことができます。

み 味覚の発達 素材そのものの味がよくわかるようになり、子どもたちの味覚の発達につながります。

こ 言葉の発音はつきり 顎が発達し、歯が正しくはえそろうと、かみ合わせもよくなります。そのため、自然に、正しい口の開き方ができ、正しい発音ができるようになるといわれています。

の 脳の発達 脳に流れる血液の量が増えるので、子どもは脳が発達し、大人は物忘れを予防することができます。

は 歯の病気予防 よく噛むと、唾液がたくさん出ます。唾液には食べ物のカスや、細菌を洗い流す作用もあり、むし歯や歯肉炎の予防につながります。

が ガン予防 発がん物質は唾液に30秒つけておくと毒消しの効果があるそうです。

いー 胃腸快調 消化吸収をよくし、胃腸の働きを活発にします。

ぜ 全力投球 身体が活発になり、力いっぱい仕事や遊びに集中できます。

よくかんでたべようね！



次回の発行は、
7月を予定しています。