

# きゅうちゃん ぽこちゃん



第3号

平成27年6月2日発行  
智頭町立学校給食センター

6月は『食育月間』、毎月19日は『食育の日』です。心も体も成長期にある子どもたちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。

『食』は、子どもたちの心身の成長に大きく影響しますので、家族で食卓を囲む機会を増やし、普段の食生活を見直してみましよう。

また、6月4日～10日は、『歯と口の健康週間』です。食事の時にはよくかむことを意識して、健康な生活を送りましよう。

毎年6月は「食育月間」  
毎月19日は「食育の日」

自分たちの食生活を  
見直しましよう。



## 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

～よくかんで食べよう！ かむことの4つの効果～

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）とよく混ぜて胃に送られます。

### 消化を助ける



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。

## 食べ方チェック！～自分の食べ方を見直しましよう～



- 食べるのがとても早い
- 食べるのが遅すぎる
- 食べ物を口からよくこぼす
- かたいものが食べにくい

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、かむことを意識して食べるようにしましよう。よくかめない人は、かみごたえのあるものを食べて、歯とあごをきたえましよう。

## 食中毒に注意!!



梅雨の時期は高温多湿になり、食中毒が発生しやすくなります。食中毒予防の3原則に加えて、食中毒にかからないためにも、日頃の生活を整えて、免疫力を高めるようにしましよう。

### ＜食中毒予防の3原則＞

食中毒菌を

①つけない！  
(きれいに手洗い)

②ふやさない！  
(冷蔵庫で保管)

③やっつける！  
(しっかり加熱)

