

6月給食だより

梅雨入りも間近で、これからは蒸し暑くなる日も増えてきます。体が暑さに慣れていないと、熱中症などの原因にもなります。少しずつ暑さに体をならすために、外で体を動かし休憩もしっかりとって、元気に過ごしましょう。

よくかんで食べる習慣を付けましょう！！

皆さんは1回の食事でもどのくらいかんで食べていますか。よくかんで食べると私たちの体にとってよい働き（効果）がたくさんあります。かむことの大切さを知り、よくかんで食べる習慣を付けましょう。



～ かむことの効果 ～

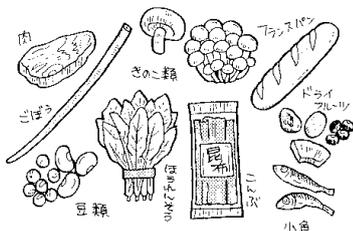
<p>① 消化・吸収をよくする</p> <p>よくかむとだ液（つば）がたくさん出て、食べ物とよく混ぜられます。だ液の中の成分が消化・吸収をしやすくしてくれます。</p> 	<p>② 脳の働きをよくする</p> <p>よくかむと脳の血流量がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があります。</p> 
<p>③ むし歯を防ぐ</p> <p>よくかむとだ液が多く出て、口の中でむし歯菌が活動しにくい状態になります。</p> 	<p>④ 肥満を防ぐ</p> <p>よくかむと脳の満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぎます。</p> 

うちの食事でもかむかむ度UPを...

料理に使う食材や料理方法、切り方を工夫するとかむ回数が増えます。ぜひうちでも実践してみてください。

【 食材 】

食物せんいの多い野菜やきのこ類、豆類、海そう、肉など



【 調理方法 】

かむかむ度：生 > 加熱
 食べる量：生 < 加熱



両方を上手に取り入れましょう！！

【 切り方 】

大きめ > 小さめ



