







よくかんで食べると、体によい効果がたくさんあります。普段からよくかんで食べるように意識してみましょ。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康を保つために、どんなことができるか考えてみましょう。



よくかむといいこといっぱい

 <p>むし歯予防 だ液によって口の中に残った食べかすを流し落とし、酸性に傾いた口の状態を元に戻します。</p>	 <p>肥満を防ぐ よくかんで食べると、脳に「おなかいっぱい」という信号が伝わって、食べすぎるのを防いでくれます。</p>
 <p>脳が活性化 かむことであごが動き、周りの血管や神経も刺激されて、脳の血流がよくなり、脳のはたらきが活性化します。</p>	 <p>消化吸収がよくなる 食べものが小さくかみくだかれて、だ液とよく混ざるため、胃や腸で消化吸収がしやすくなります。</p>

よくかむことは よく味わうこと



味は、だ液に溶けた味物質が、下にある「味らい」を刺激して脳に伝わることで感じます。かむほどにだ液と食べものが混ざるので、よくかんで食べることは、よく味わうことにもつながります。

食品ロス削減

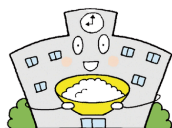
自分でできることを考えてみよう！

「食品ロス」とは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べもののことです。日本では毎年たくさんの食品ロスが出ています。日ごろの小さな心がけで減らすことができ、食べ残しを少なくすることも大切です。



6月は食育月間

食育とは生きる上での基本で、知育・徳育・体育の基礎となるものです。さまざまな経験を通して、食に関する知識や実践力を身につけましょう。



食事の前と後には手を洗おう

手には知らないうちに細菌やウイルスがついてしまいます。食中毒を防ぐためにも、食事の前と後は石けんでていねいに手を洗うことが大切です。

