

梅雨の季節になりました。梅雨は、1年の中でもっとも雨がたくさん降る季節です。気温と湿度が上がり、カビが生えやすくなります。手洗い、身支度にはとくに注意しましょう。食中毒が起らないように、ご家庭でも気をつけてください。

よくかんで食べよう！！

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べることは、歯や口の健康にとっても大切です。また、歯や口だけでなく体の発達にとっても、良い効果がたくさんあります。

ひ ひまん よぼう
肥満予防

早食いを防止し、食べすぎを防ぎます。



み みかく はったつ
味覚の発達

食べ物の味がよくわかるようになります。

こ ことば はつおん
言葉の発音

あごが発達し、歯並びがよくなり、はっきりと発音ができるようになります。



の のう はったつ
脳の発達

脳を刺激し、動きを活発にします。



は は びょうき よぼう
歯の病気予防

歯周炎などの病気を防ぎます。



が がん よぼう
がん予防

だ液がよく出て、発がん物質の毒消しをします。



い いちようかいちよう
胃腸快調

消化液の分泌をよくして、消化吸収を助けます。



ぜ ぜんりょくとうきゅう
全力投球

グツとかみしめて力を発揮することができます。



弥生時代、邪馬台国の女王であった卑弥呼は、1回の食事で約4000回かんでいたと言われています。みなさんは何回くらいかんでいますか？意識して食べてみましょう。

かみごたえのある食べ物

だいず 大豆



いか いか



ほねごと食べられる魚 さかな



こんぶ こんぶ



れんこん れんこん



にんじん にんじん



ごぼう ごぼう



歯と口の健康週間中は、毎日かみごたえのある食材を取り入れた「かみかみ献立」です。また、食材やサラダの野菜の加熱加減をいつもより歯ごたえよく調理します。ご家庭でも、ぜひ実践してみてください。