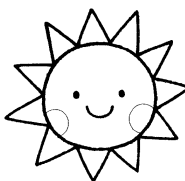


しょくいくつうしん

ぱわーあっぷ



堺市立中百舌鳥小学校
令和5年10月号

あき ふか 秋が深まってきました。こうてい き ぎ は いろ 校庭の木々の葉も色づきはじめています。あさゆう ひ こ ま 朝夕の冷え込みも増してきたので、い ふく ちょうせつ 衣服の調節をこまめにして、き そくただ しよくせいかつ ふゆ そな 規則正しい食生活で冬に備えましょう。

よくかんで食べましょう

「よくかむこと」はとても大切です。しかし、さいきん くち あ 最近では口当たりのよいやわらかい食べ物が増え、「よくかまない子」また「よくかめない子」が増えてきているようです。

11月8日は「いい歯の日」です。かむことの大切さを知って、よくかんで食べる習慣をつけましょう。

なぜ、よくかむことは大切な？

消化の第一歩



食べ物をこまかくし、だ液と混ぜ合わせることで消化をよくなり、胃腸への負担を減らします。

口内の健康を保つ



だ液がたくさん出て、食後の酸性に傾いた口内を中性に戻します。おし歯を防ぎ、歯も丈夫にします。

太りすぎの予防



脳の満腹中枢を刺激し、ほどよい量でおなかいっぱいになります。食べ過ぎを防ぐことができます。

ストレス解消



よくかむことで脳のストレス反応が抑えられて、リラックス効果が得られます。

脳の活動を活発に



脳への血流がよくなり、集中力や記憶力がアップすることが知られています。

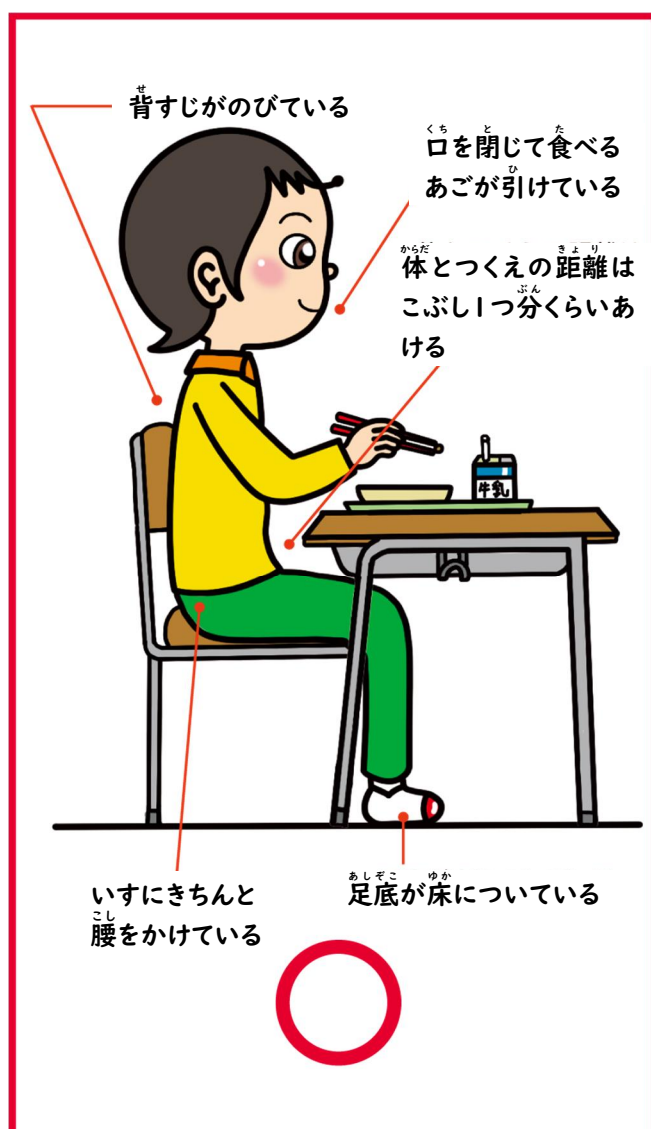
病気の予防



口内に侵入した細菌の活動を抑えます。また、よい口内環境は免疫力もアップさせます。

あなたの食事の姿勢は大丈夫??

姿勢をよくして食べると消化がよくなり、両足をきちんと床につけることで体が安定し、かみ合わせやかむ力が高まります。また、口を開いて食べるとしっかりかむことができません。ほおづえをついたり、あごを出して食べたりすると、顔やあごの成長を阻害してしまうおそれがあります。食事の姿勢を美しく保つことは、顔全体をきれいに成長させるためにも大切な習慣とされています。



チェックしてみよう！