

6月 食育

北郷ピノキオ認定こども園
R8.6.5

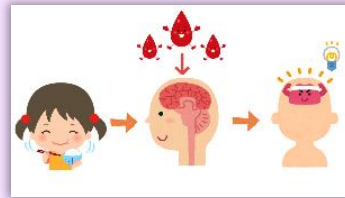
6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。そこで今月の食育は「よく噛んで食べよう！」をテーマに話をしました。よく噛むことは健康と密接なつながりを持っています。食べ物をよく噛むことで唾液が出て、虫歯を防止し、消化や吸収を助けます。またよく噛むことは早食いを防ぎ、満足感が得られやすくなり肥満防止にもつながります。よく噛んで食べるには、噛みごたえのある食材や料理を多くすることも大切です。

よく噛んで食べよう！

よく噛むといふことたくさん！



消化がよくなり、胃腸の負担を減らし、栄養が体に届きやすくなります。



血が頭にも流れ、頭の働きが良くなります。

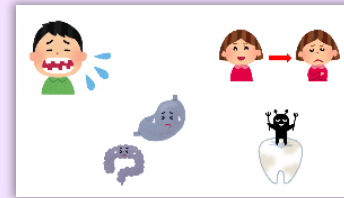


唾液がたくさん出るので虫歯の予防になります。



食べすぎを防いだり、味がよくわかり食べ物のおいしさを感じることができます。

よく噛まないといふ…？



口の周りの筋力が弱くなる、胃腸の負担になる、虫歯になりやすくなるなどします。

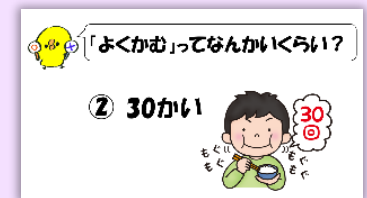


食べ物が喉に詰まる原因になります。

よく噛むには…？



しっかりと噛むには正しい姿勢が重要です。



一口につき約30回噛む習慣をつけましょう！