



わくわく

りんどうヶ丘小学校

保健室

R5.9.8

夏休みが終わり2週間が過ぎようとしています。お子さんの体調などいかがでしょうか？
阿蘇郡市内でもインフルエンザの学級閉鎖や新型コロナウイルスの流行などが見られます。来週からは本格的に運動会の練習が始まります。全員が参加できるように、**手洗い・うがい・咳エチケット**などの感染症対策もお願いします。

さて、今回のテーマは『よくかんで食べよう』についてです！

5 よくかんで
食べよう



よくかんで食べていますか？6月に3.4年生と『かむこと』の大切さを勉強したのですが、覚えているかなあ。

生きるためには食べることが必要です。食べるためにかむことが必要です。年齢を重ねても美味しく食べていけるように、いまから、かむ力をつけておくことが大切です。使わないと発達しませんし、衰えていくばかりですよね(>_<)

よくかむと良いことたくさん 合言葉は『ひみこのはがい〜ぜ』

ひ：**肥満予防**（満腹中枢が働いて、食べ過ぎを防ぎます。）

み：**味覚の発達**（食べ物が口の中にいる時間が増えるのでいろんな味を感じやすくなります。）

こ：**言葉の発音がはっきり**（よくかむことで口の周りの筋肉が使われます。）

の：**脳の発達**（脳細胞の働きが活発になります。認知症予防にも！）

は：**歯の病気を防ぐ**（唾液がたくさん出るので、むし歯や歯周病を防ぎます。）

が：**ガンの予防**（唾液の酵素が発ガン作用を消す働きをしてくれます。）

い〜：**胃腸の働きを促進**（消化酵素がたくさん出て、消化を助けます。）

ぜ：**全身の体力向上と全力投球**（かむ力が強くなると踏ん張る力がつきます。）

※なんと!なんと!!若返り効果もあるそうですよ〜!!!

よくかむための工夫

☆かみごたえのある食品を取り入れる

かたいもの・繊維質の多いもの・弾力のあるものなど

☆切り方を大きめに

食べやすいように、早く火が通るようについつい小さめに切ってしまいがちですが、大きめにすることでよくかみます！

☆皮つきのままで



りんごや芋類は皮つきのままでいいですよ〜

食べ方の工夫

- 一口 30 回ずつかむ
- 飲み込もうと思ったら、あと 10 回かむ
- 水分と一緒に流しこまない
- 一口の量を少なくする
- 口に入れた物を飲み込んでから次のものを入れる
- 一口食べたらずを置く
- 会話を楽しみながら食べる
- 背中が丸いときちんとかめないことがあるので、背中を伸ばして!

わが家でも
がんばらねば!

※『南小国版 食育ピクトグラム』お子さんと一緒にぜひ見てください!





か か ライフ
噛み噛みLIFEで

ハッピー ライフ
HAPPY LIFEに

みなさんは“よく噛む”ということを

意識していますか？

わたし か だえき おい
私たちは、噛むことで唾液が作られ、美味しいと

かん でき か
感じる事が出来ます。そして、よく噛んで食べるこ

かつぜつ い たす
とで滑舌がよくなったり胃の消化を助けたりします。

6月の食育講話で、

坂本先生に噛むことの大切さ

を話していただきました。



は どだい はぐき じょうぶ はなら
また、歯の土台の歯茎が丈夫になることで歯並び

よ
が良くなります。歯を綺麗にし、美味しく

はん た ひと かいわ
ご飯を食べたり、いろいろな人と会話をしたり、



ハッピー ライフ おく
みんなでHAPPY LIFEを送りましょう!!