

食育便り 6月号

平成26年6月2日(月)
長崎県立大村特別支援学校

6月の給食目標は、「体に良い食べ方をしよう」です。
今月号は、体に良い食べ方の3つのポイント(よくかむこと、三角食べ、正しい姿勢)について紹介します。
食べるものだけでなく、食べ方でも健康づくりができます♪
ご家庭の食事でも、お子さんと一緒に意識しながら食べてみてください(^^)



◆◆◆◆◆ポイント1：よくかんで食べよう◆◆◆◆◆

よくかんで食べることの効果を表した標語が、「ひみこの歯がい～ぜ!」です。
かむ回数を増やすだけで、多くの効果が期待できます。
まずは、今、どれくらいかんでいるのか数えてみることから始めてみましょう。

ひ ひまんよぼう 肥満予防 ゆっくりよく噛んで食べると満腹中枢が刺激されます。また、エネルギー代謝を活発にします。 み みかく 味覚ハッキリ よく噛むと味わいがふかくなります。たとえば、ごはんはよく噛むと唾液と混じり甘く感じられます。 こ ことば 言葉もハッキリ よく噛んで食べると舌がよく動きます。舌がスムーズに動くと言葉がハッキリします。 の のう はったつ ろうかよぼう 脳の発達・老化予防 よく噛むと脳に多くの血が流れ、脳が活性化します。	は は びょうきよぼう 歯の病気予防 よく噛むことにより、唾液がたくさん出て歯周病やむし歯の原因菌を洗い流します。 が よぼう ガン予防 唾液中の酵素が食物中の発ガン毒性を消します。よく噛むと唾液がたくさん出ます。 い いちよう かいちよう 胃腸が快調 よく噛むことにより、食べ物が細かく砕かれると同時に唾液がたくさん出るので消化を助けます。 ぜ ぜんりよくとうきゅう おうえん 全力投球を応援 力を出すときなどに歯をくいしばることができます。
---	--

※1回の食事で
かむ回数の平均は
弥生時代：3990回
現代：620回
とわれています。



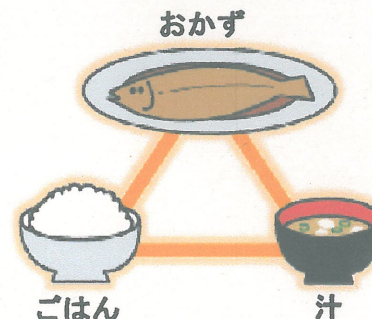
目標は
一口30回!
1.2.3.4...



◆◆◆◆◆ポイント2：三角食べをしよう◆◆◆◆◆

「三角食べ」とは、ごはん、おかず、汁を順番にバランスよく食べていく和食特有の食べ方です。

おかずとごはんを一緒に食べることで、味の濃さを調節したり、おかずの後に汁やごはんを食べることで、口の中をリセットして次に食べるものの味を引き立たせたりすることができます。



こうして、味の深みや幅が広がり、味覚がきたえられて、様々な味をおいしく味わうことができるようになります。

◆◆◆◆◆ポイント3：正しい姿勢で食べよう◆◆◆◆◆

正しい姿勢で食べると、
見た目が美しいだけでなく、
消化吸収もよくなります♪



～正しい姿勢の①②③～

- ①背すじをのばす
- ②机とお腹の間はこぶし1つ分あける
- ③両足をそろえて床につける

☆おすすめ！かむ回数が増える「カミカミ食材」☆



第1回朝ごはん調査を
6月12日(木)～6月15日(日)に行います。
保護者欄への記入のご協力をお願いします。

おいらせ
デス

