



令和4年6月1日  
北九州市小倉社会事業協会  
高坊保育園

# 給食だより

6月4日～10日までの一週間は、歯と口腔への意識を高める「歯と口の健康習慣」です。高齢になっても丈夫な自分の歯で食べ続けられるように、今からむし歯になりにくい食生活を心掛けるようにしましょう。



## よく噛んで食べることの効果

### ①消化を助ける

よく噛むことで、食べ物が小さくなり、だ液(消化を助ける成分が含まれている)とよく混ざって胃に送られます。

### ②肥満を予防する

よく噛むことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べ過ぎを防ぐことができます。

### ③脳の働きを活発にする

あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流が良くなって、脳の働きが良くなると言われています。

### ④むし歯を予防する

だ液には、食べかすを取り口の中を掃除してくれる働きがあります。よく噛むことで、だ液が多く出ます。

## よく噛まないとうなるの？

皆さんは、よく噛んで食事をしていますか？ やわらかい食べ物ばかり食べていると、噛む力が衰えてしまいます。

その結果、アゴが未発達な状態になります。



成長途中の子供のあごは、しっかりと使うことで、大きく発達して丈夫に育ちます。あごを運動させるような「かみごたえ」のある食べ物を食事に取り入れましょう。



## 「旬」の野菜『きゅうり』

一年中出回り、食べる機会も多い野菜ですが、5月～8月ごろが旬と言えます。胡瓜はほとんどが水分なので、夏の水分補給にピッタリです。栄養面では、ビタミンCをふくんでいますが、それを壊す酵素も含んでいます。酢を使ったり、加熱することで、この酵素の働きを押さえることができます。

料理としては…中華きゅうり・きゅうりのごま酢和えなど

