

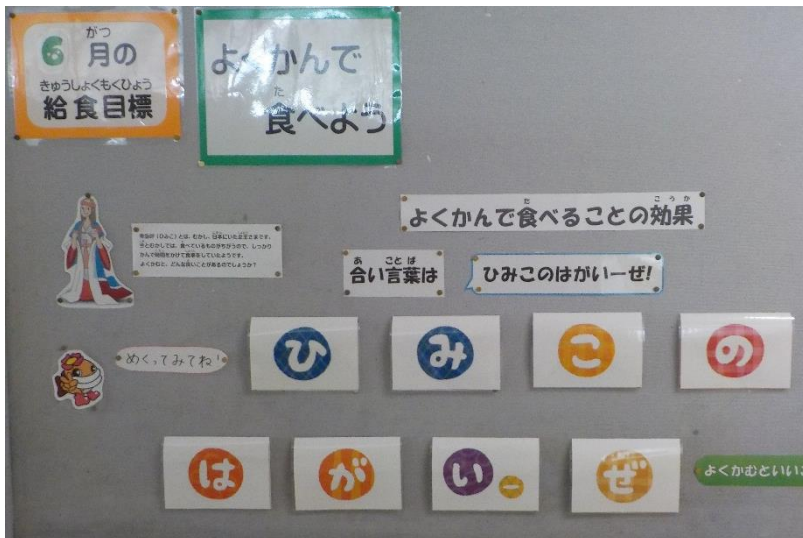
「卑弥呼の歯がいーぜ!？」 ～6月の食育掲示～

○6月21日

西小では、職員室横の掲示スペースに月替わりの「食育掲示」が行われています。

今月の食育掲示は「ひみこのはがいーぜ!」

6月の給食目標が「よくかんで 食べよう」であることから、栄養教諭が考えたものです。



よく噛んで食べることの効果を表したのですが、何だかわかるでしょうか？

一枚一枚の文字をめくると、答えが出てきます。

○「ひ」…肥満予防

ひ ひまんよぼう 肥満予防

よくかむことで、食べ物を十分に食べたという満足感が得られ、太り過ぎ（肥満）を予防することができます。

○「み」…味覚の発達

み みかく はったつ 味覚の発達

食べ物をよくかみかんで、だ液と十分に混ぜ合わせると、味がよく分かるようになるので、味覚の発達につながります。

○「こ」…言葉はつきり

こ ことば 言葉はつきり

よくかむことで、あごが発達し、歯が正しく生えそろうてかみ合わせもよくなります。口の周りの筋肉もきたえられ、正しい発音ができるようになるそうです。

○「の」…脳の発達

の のう はったつ 脳の発達

あごの筋肉を動かせば動かすほど、脳に刺激と栄養がいきわたり、活性化されるそうです。

○「は」…歯の病気予防

は は びょうきよぼう 歯の病気予防

よくかむとあごが発達するので、歯がきれいに生えます。歯の根の部分もしっかりして磨きやすくなり、むし歯や歯の病気の予防になります。

○「が」…がん予防

が がんよぼう がん予防

だ液には、食品に含まれる発がん物質の働きを抑える効果があるそうです。よくかむと、だ液がよく出て食べ物と混ぜ、がん予防に役立ちます。

○「いー」…胃腸が元気に

い いちよう げんき 胃腸が元気に

よくかむほど、食べ物は消化しやすい状態になり、胃腸の働きが活発になります。

○「ぜ」…全力投球

ぜ ぜんりよくとうきゅう 全力投球

力を出すとき、奥歯をぐっとかみしめて、集中力を高めることができます。

こんな効果を示されると大人なのに、よく噛んで食べようと思ってしまうます。

来月の掲示が楽しみです。