

# 6月 給食だより

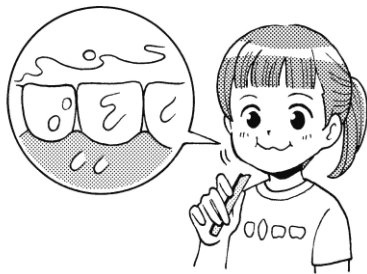


令和5年度 6月号  
流山市立小山小学校

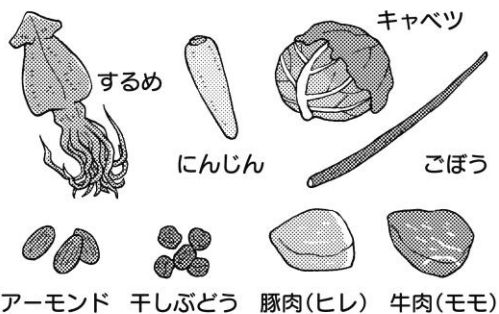
生涯、自分の歯でおいしく食べるためには、健康な歯が大切です。よくかんで食べると、食べ物が細かく碎かれ、唾液もたくさん出てきます。この唾液には、歯と口の中の健康を守る働きがあります。かむことや唾液の効果を知り、歯を大切にしましょう。

## 唾液がむし歯の予防に役立つ

食べ物を食べると、むし歯の原因になる菌が活動して口の中が酸性になり、むし歯がつくられやすい状態になります。唾液には、酸性に傾いた口の中を元の状態に戻す役割があります。さらに、口の中に残っている食べかすを洗い流してくれます。これらの働きによって、むし歯になりにくくなります。このほか、唾液には、消化・吸収を助けたり、病気を引き起こす細菌などの有害なものを減らしたりする働きがあります。



### かむ力をつける食べ物



食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、筋繊維のしっかりとした牛肉や豚肉、するめや干しぶどうなどの干物が、かみごたえのある食べ物です。これらは、単にかたいというだけではなく、口の中で小さくするために、何回もかむ必要があります。かみごたえのある食べ物を食事や間食に取り入れて、かむ力をつけましょう。

### ゆっくりよくかんで 食べよう！



早食いは、かむ回数が少なくなり、満腹感が得られない食べ方です。これでは食べ過ぎてしまいがちです。時間に余裕を持って、ゆっくりよくかんで食べるように心がけましょう。また、一口の量を減らすと、全体の食事時間やかむ回数が増えるといわれています。



## よく噛む8大効用

弥生時代の卑弥呼の食事は、噛む回数が現代の食事の6倍だったそうです。おそらく、卑弥呼は良い歯や、歯ぐきをしていたという想定から、「ひみこのはがいでーぜ」というキャッチフレーズは生まれました。よく噛むとなぜ良いか、子どもたちに覚えてもらい、もっとよく噛まなければと思ってもらえるようにとの願いが込められています。

### 「ひみこのはがいでーぜ」



ひ

#### 肥満の予防

満腹中枢が刺激されて、食べ過ぎを防ぐ



は

#### 歯の病気を防ぐ

唾液がたくさん出て、むし歯や歯ぐきの病気を防ぐ



み

#### 味覚の発達

食べ物の味がよくわかる



が

#### がんを防ぐ

唾液が発がん物質を中和してくれて、がんを予防する



こ

#### 言葉ハッキリ

口の周りの筋肉やあごの発達を助けて、言葉をはっきりさせる



い

#### 胃腸が快調

消化吸収をよくして、胃腸の働きを活発にする



の

#### 脳の発達

脳の働きを活発にする



ぜ

#### 全力投球

全身の体力を向上させ、頑張る力が出る