



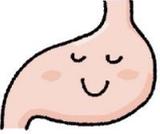
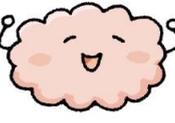
さいたま市立仲本小学校



6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。歯や口の健康に気をつけることは、楽しい食生活を送り、健康な体を維持するために、とても大切なことです。食事をする時は、しっかりよくかむと、さまざまなよい効果が得られるので、普段からかむことを意識しましょう。



よくかんで食べましょう！ かむことの4つの効果

<p>よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</p> 	<p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p> 
<p>よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。</p> 	<p>かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。</p> 



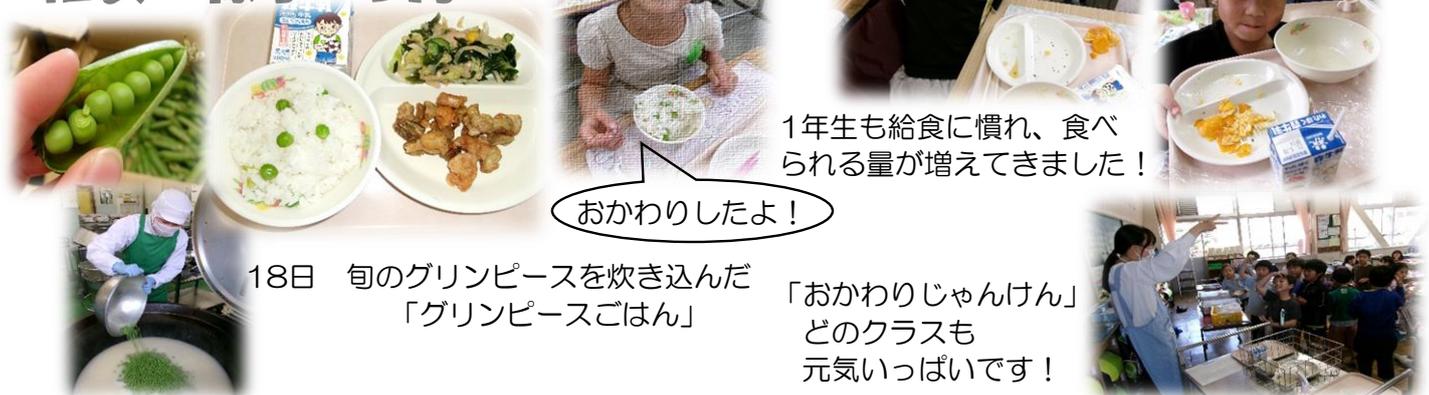
よくかむほど出てくる！ だ液のはたらき

1日に出るだ液の量は1Lから1.5Lといわれています。だ液は体により働きがたくさんあります。

<p>食べかすを落とす</p> 	<p>消化を助ける</p> 	<p>味を感じる</p> 	<p>菌の増殖を抑える</p> 	<p>歯の表面を修復する</p> 
---	---	--	--	--

大人も子どもも忙しく、「よくかんで食べる」というのはなかなか難しいものです。まずは、自分が一口に何回くらいかんで飲み込んでいるのか、数えてみましょう。そして一口につきプラス3回、プラス5回、とかむ回数を増やしてみましょう。6月は給食でもかむ回数を増やしてみる「かみかみチャレンジ」を実施してみたいと思います。

給食の様子 5月



1年生も給食に慣れ、食べられる量が増えました！

おかわりしたよ！

18日 旬のグリーンピースを炊き込んだ「グリーンピースごはん」

「おかわりじゃんけん」どのクラスも元気いっぱいです！



さいたま市 食育ナビ



6月12日から19日は地場産物使用強化ウィークです。さいたま市産、埼玉県産の食材や郷土料理を紹介します。