

令和7年 6月号
さいたま市立宮前小学校



お子様と一緒に読みください

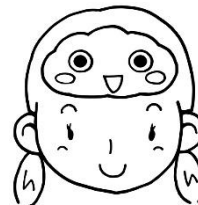
～ しっかりかんで食べていますか？ ～

6月は「歯と口の健康週間」がありました。そこで、今月の給食ではかみごたえのあるものを献立に取り入れるようにしています。

私たちは、毎日色々な食べ物をかんで食べています。普段はあまり意識していない行為かもしれませんが、かむということは体にとって、とても大切な働きをしています。よくかむことを意識して食べるようにするにはどうしたらよいか、家族で考えてみましょう。



よくかむことの効果

① 食べ過ぎを防ぐ よくかむと脳の^{なか}の^{まんぷくちゆうすう}満腹中枢が^{しげき}刺激されて「おなかがい^{かん}っぱい」と感じ、食べ^す過ぎを防ぎます。 	② 消化・吸収をよくする 食べ物を細かくかみ^{くだき}、だ液と混ぜ合^あわせて飲み込むこと^で、胃や腸での消化・^{きゆうしゆう}吸収がよくなります。 	③ むし歯を防ぐ かむことによって出た^でだ液の働きで、むし歯になる^ばのを防ぎま^{ふせ}す。 
④ 脳を活性化し、記憶力アップ しっかりとかんで、あごの筋肉を動かすことにより、^{まわりの}血管や神経などが刺激され、脳への血流もよくなり、脳に酸素が行きやすくなります。そうすることで、^{のう}脳の働きが活発になり、^{はたら}集中力や^{きおくりよく}記憶力がよくなるといわれています。 	⑤ 味覚の発達 だ液に溶けた味物質が舌にある味^{あじ}らいを刺激して、脳に伝わることで味を感じます。 よくかむことは、味わうことにつながります。 	

～よくかむためにはどうしたらいいの？～

よくかむためには、食事の中で色々な工夫が必要です。かむ回数は、その食べ物によっておおきく決まってきます。せんべいのように硬いものや、肉や魚の干物のようにかみごたえのあるもの、ごぼうやレンコンなどの根菜類、きのこ類のように繊維質が多いもの、あまり加工されていないものは、たくさんかまないと飲み込むことができません。そのため、調理の時に素材を大きく切ったり、皮付きのまま使ったり、根菜類やきのこ類、海藻などをプラスしたりすると、かみごたえのある食事になります。

また、食事の時には汁物や飲み物などの水分で流し込みながら食べないように気を付けましょう。

