

たのしくたべようニュース

よくかむと、よいことたくさん

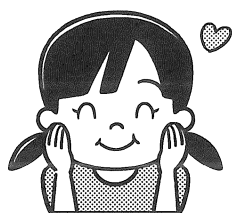
食事の時に、よくかんで食べる習慣を大切にしましょう。よくかむと、唾液がたくさん出たり、脳の血流量が増えたりして、体にとっていろいろなよい効果があります。

消化を助ける



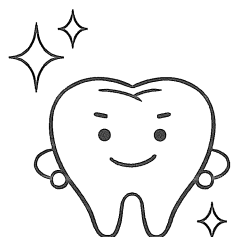
よくかむと食べ物が小さくなり、唾液の中の消化を助ける成分と混ざって、消化しやすくなります。

味がわかる



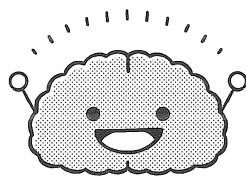
食べ物をかむと、味の成分が唾液にだけ出して、味を感じることができます。

むし歯を防ぐ



唾液が食べかすを流し、口内をむし歯になりやすい酸性から元の状態にします。

脳の働きがよくなる



よくかむことで、脳の血流量が増え、脳の働きが活発になります。

前歯でかじり取り奥歯でかみましょう



少し大きめの食べ物を、前歯でかじり取ることで、口周りの筋肉が鍛えられ、一口の適量も意識しやすくなります。保護者の方は、一緒に食べながら、「よくかむとおいしいね」などの声かけをしてあげてください。

かじり取ることが苦手だと

口に入れ過ぎてしまう



丸のみしてしまう



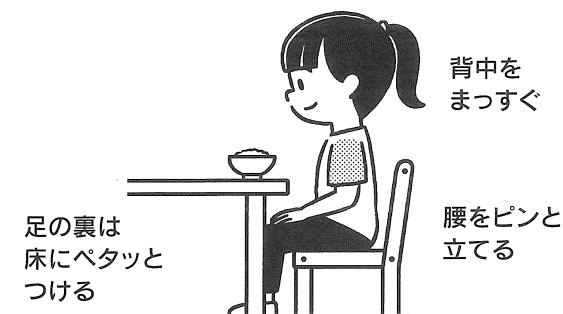
× 窒息しやすく危険です

食べたらずみがき



歯みがきは、食べたらずみがくことが基本です。家族みんなで歯をみがいて、お子さん自身がすすんでみがこうとする意欲を育てましょう。ぶくぶくうがいができるようになったら、歯みがき粉も使用できます。子どもがみがいた後には、保護者が仕上げみがきをしてあげてください。

食べる時はよい姿勢



足の裏は床にペタッとつける

丈夫な歯をつくるカルシウム

丈夫な骨や歯をつくるために、カルシウムはしっかりとりたい栄養素です。牛乳やヨーグルトなどの乳製品、小魚、豆腐や納豆などの豆製品に多く含まれています。また、乳製品は、カルシウムの吸収率が高く、1回の摂取量も多いので、効率よくカルシウムがとれます。

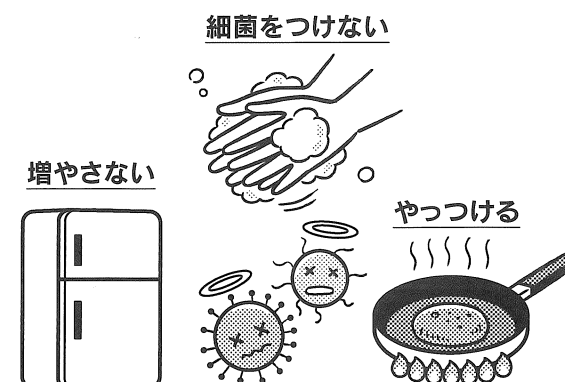


きれいな手で食べよう



病気や食中毒を防ぐために、食べる前は石けんで手を洗いましょう。洗った後は、きれいなハンカチやタオルで手を拭きます。

食中毒予防の三原則



食中毒の予防には、手洗いなどで食品に細菌をつけない、低温で保存して増やさない、よく加熱してやっつける、の3点が大切です。