

みなさんは、虫歯がない健康な歯を保っていますか。歯は食べ物をしっかり噛むためにとても大切です。食べ物をよく噛んで食べることは、体や脳にいろいろなよい効果を与えることが知られています。よく噛むと唾液がたくさん出てきて、食べ物が飲み込みやすくなったり、消化されやすくなったりするため、胃腸の負担が減ります。また、虫歯を防ぎ、食べ物の味や匂いなどがよりわかるようになり、味覚が発達します。そして、よく噛むことで満腹感が得られ、食べ過ぎを防いで、肥満を予防します。また、脳の血流がよくなることから、脳が活発に働き、集中力もアップします。

かみごたえアップ大作戦！



ほかにも野菜などは加熱するほどやわらかくなり、反対に肉や魚などはかたくなります。水分の少ない揚げ物や水分を加えない焼き物も、かみごたえがアップします。



かむことの効用

弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「ひみこのはがいぜ」で覚えましょう。



〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉



よくかむために

あと10回かんでみる

一口30回を目標に、食べ物をのみ込む前に、10回多くかむことに挑戦してみましょう。

1.2.3.4...

一口ごとにはしを置く

一口食べたなら、一回はしを置いて、よくかんでゆっくり食事を味わってみましょう。

一口の量を少なく

一口の量を少なくすると食事全体のかむ回数が増えます。

少なめ!

©少年写真新聞社2021

雨が多く、ジメジメした季節になりました。この時期は菌が発生しやすく、コロナウイルスに加え、食中毒などの危険性が高くなります。ごはんを食べる前や料理の前、トイレの後、家に帰ってきたときは必ず手を洗い、消毒しましょう。また、学校でも体育の授業の後など、手が汚れよごれたときは忘れずに洗うようにしましょう。

◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆



手の洗い方

- ① 手をぬらしたら、石けんをよくあわだてる
 - ② 手のひらや手のこうをしっかりと洗う
 - ③ 忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流す
- ※必ず石けんを使って洗いましょう！

手を洗った後は・・・

バイ菌は「ちょっとしめっているところ」が大好き。手洗いをした後は清潔なハンカチやタオルで水分をふき取り、消毒しましょう。

※手を拭いて消毒するまでが『手洗い』です。

家庭で気をつけたい

夏場に多い細菌性の食中毒

食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。

