



食育だより

日高市学校給食センター
令和5年 6月号



6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です！

食事を美味しくとるためには、丈夫な体を作り、口や歯の健康を守ることがとても大切です。また、小学生・中学生にかけては、永久歯ができる重要な時期です。この機会に歯と口の健康について、またかむことについて考えてみましょう。



さて、みなさんは『ひみこのはがーぜ』という合言葉を知っていますか？
これは、よくかむ効用を覚えやすく作られた言葉です。

歴史(弥生時代)を学ぶと出てくる「卑弥呼」は、1回の食事で約3990回もかんでいたといわれています。おそらく卑弥呼は良い歯や歯ぐきをしていたのではないかということから、『ひみこのはがーぜ』という合言葉が生まれました。



ひ み この は が い ー ぜ

肥満予防	味覚の発達	言葉の発音はつきり	脳の発達	歯の虫歯予防	ガン予防	胃腸快調	全力投球
------	-------	-----------	------	--------	------	------	------

肥満予防！

よくかまないで、満腹感を得るまでにたくさん食べてしまい、過食につながります。よくかむことで脳に満腹の信号が送られ、食べすぎを防ぐことができます。



脳の発達

血管や神経が刺激されて血流がよくなり、脳の働きが高まります。

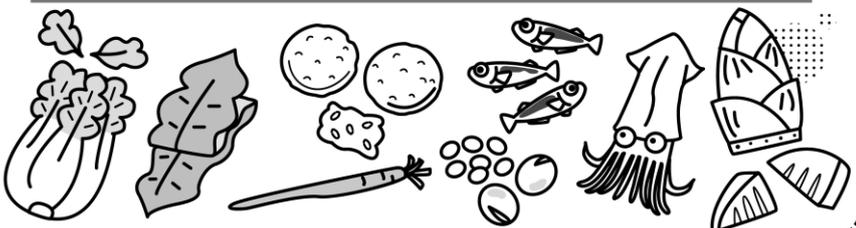


胃腸快調！

唾液がたくさん出て、小さくかみくだいた食べ物と混ざり、消化吸収しやすくなります。



こんな食べ物でかみかみ運動！



目標は、ひとくち**30回**！

でも、まずは今より

+5回を意識してみよう。