



『食堂は教育の場』

～ 弘学館の給食は、好き嫌いなくすべてを楽しく食べる
子どもを育てることを主眼としています。～

6月 給食便り

平成28年6月 弘学館 給食室

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。



噛むことと脳の関係とは？

噛むことで、顎の筋肉が動き、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなります。そして、脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まるのです。また、脳にある満腹中枢が刺激されると「お腹がいっぱい」と感じるため、食べすぎを防止する効果もあります。



よく噛めますか？

★むし歯予防

★消化吸収を
よくする



★脳の働きが
活発になる

★肥満予防

よく噛むと体によいことがたくさん！

皆さんは、よくかんで食事をしていますか？ やわらかい食べ物ばかり食べていると、噛む力が衰えてしまいます。よく噛むことは、肥満を防いだり脳の働きをよくしたりするなど健康に深く関わっています。

食べ方チェック！

かむことは食べることの原点です。自分の食べ方を見直しましょう。

- ・食べるのがとても早い
- ・食べるのが遅すぎる
- ・食べ物を口からよくこぼす
- ・かたいものが食べにくい

チェックがついた人は、よく噛まない、またはよく噛めない人かもしれません。よく噛んでいない人は、噛むことを意識して食べるようにしましょう。よく噛めない人は、歯科医に相談してみましょう。