

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



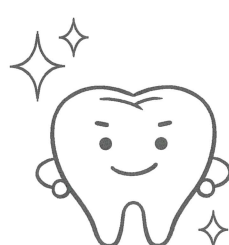
よくかむと食べ物
が小さくなり、唾液
の中の消化を助ける
成分と混ざって、消
化しやすくなります。

味がわかる



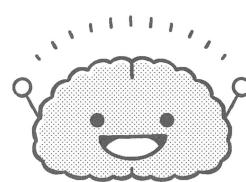
食べ物をかむと、
味の成分が唾液にと
け出して、味を感じ
ることができます。

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



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。

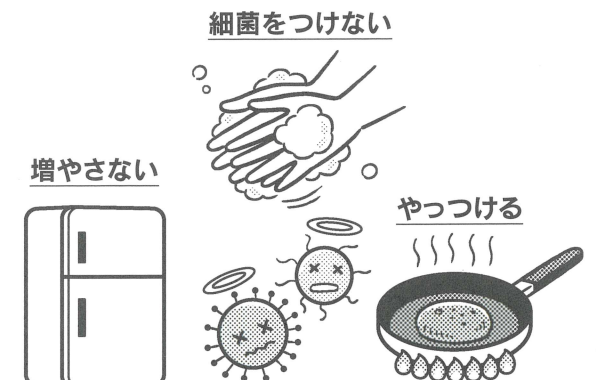


きれいな手で食べよう



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。