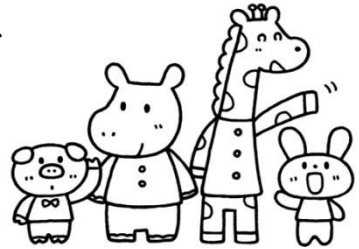




よく噛んで食べるようにしよう



入園・進級して約1ヶ月。新しい環境にも慣れ、給食やおやつもお友達と仲良く食べられるようになってきました。その一方で、少し疲れもたまって、体調を崩すこともあると思います。お家でも、食事のバランスに気をつけ、十分な睡眠をとるよう心がけ、毎日元気に登園できるようにしましょう！



よく噛んで食べると良いこと8つ

よく噛んで食べると健康に役立つ効果がいろいろあります。よく噛む事の効用として「卑弥呼の歯がいーせ!(ヒミコ/ハカイーゼ)」という標語があるので紹介します。

『ひ』…肥満防止

よく噛んでゆっくり食べることで脳が満腹感を感じ、食べすぎを防ぎます。

『み』…味覚の発達

よく噛むことで食べ物本来のおいしさを感じることができ、味覚が発達します。

『こ』…ことばの発達

噛むことにより顔の筋肉が発達すると、言葉を正しく発音できるようになり、顔の表情も豊かになります。

『の』…脳の発達

噛むことでコメカミ付近がよく動き、脳への血流がよくなり脳の活性化に役立ちます。

『は』…歯の病気予防

噛むことで歯の表面が磨かれ、唾液もよく出るようになり、虫歯や歯周病の予防につながります。

『が』…がん予防

唾液の成分である「ペルオキシダーゼ」には食品中の発がん性を抑える働きがあるとされています。

『い』…胃腸の働きを促進

食品を噛み砕いてから飲み込むことで、胃腸への負担が軽くなり、胃腸の働きを正常に保ってくれます。

『せ』…全身の体力向上

しっかり噛むことであごや歯が鍛えられ、歯を食いしばったり全身に力が入るようになります。

5月5日は端午の節句です

鯉のぼりランチのメニューは、...
 ぶりかけごはん
 エビフライ ウィンナー
 スイートイサラダ ブロッコリー
 きゅうり オニオンスープ
 チュルレシ です。

エビフライやウィンナーで鯉のぼりを作ります!
 どんな鯉のぼりができあがるか楽しみですね♪

