

きゅうしょくだより

尾道市教育委員会

6月

「食育の日」・毎月19日は「感謝・完食」の日（残菜ゼロの取組）（令和3年度）



尾道市教育委員会

6月は梅雨入りの時季です。これから夏に向かって湿気が多く、蒸し暑くなります。細菌の活動が活発になり、少しの油断から食中毒も起こりやすくなります。身のまわりを清潔に保ち、食事や調理前には手洗いをしっかり行います。料理は中心までしっかり火を通してから食べることを心がけ、食品の保存にも十分気をつけましょう。



よくかんで食べよう!



みなさんは1回の食事でどのくらいかんで食べていますか？

よくかんで食べると体にとってもよい効果があります。かむことの大切さを知り、よくかんで食べる習慣を身に付けましょう。

歯が丈夫になり、 消化もよくなります



かめばかむほど歯を使うので歯と歯茎が丈夫になります。食べ物がだ液と合わさって細かくなるので消化もよくなります。

脳のはたらきが 活発になります



よくかんであごをたくさん動かすと脳への血液の流れがよくなります。記憶力や集中力が高まるといわれています。

病気の予防になります



よくかむとだ液がたくさん出ます。だ液には細菌の活動や発がん性物質を抑えるはたらきもあります。

味覚が発達し、 食べすぎを防ぎます



よくかむと食べ物の味がよくわかるようになります。また脳の満腹中枢を刺激して食べすぎを防いでくれます。