

給食だより



令和3年度

6月号

愛知県立小牧特別支援学校

よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。そのため、普段から意識してしっかりかむようにしましょう。また、歯と口の健康を保つために、どんなことができるでしょうか。家族みんなで考えてみましょう。



よくかむことの効果



<p>肥満予防</p>	<p>脳の活性化</p>	<p>消化・吸収を助ける</p>	<p>むし歯予防</p>
<p>よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</p>	<p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p>	<p>よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。</p>	<p>かむことによってだ液の働きで、むし歯を予防します。</p>

6月は食育月間です

食育とは、様々な経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることで、この機会に自分自身の食習慣を振り返ってみましょう。

給食では愛知を食べる学校給食の日として、18日(金)の献立に愛知県産の食材をたくさん使用しています。

だ液の働き



よくかむほど、だ液が出るんだ。
だ液には体によい働きがたくさんあるよ！

<p>食べかすを落とす</p>	<p>消化を助ける</p>	<p>味を感じる</p>	<p>菌の増殖を抑える</p>	<p>歯の表面を修復する</p>
-----------------	---------------	--------------	-----------------	------------------



食後の歯みがき

食後は、なるべく早く歯をみがきましょう。その理由は、むし歯をつくる細菌が多量に含まれる歯こうと口の中に残る糖質を取り除くためです。歯磨きをしないまましていると、歯こうの中の細菌によって糖質が分解され、酸が生産されて歯の表面が溶け出し、むし歯になります。早めの歯磨きでむし歯を予防しましょう。

