

がつ しょくいくげっかん
6月は食育月間です。

①

からだ よ しょくしゅうかん かんが
体にとって良い食習慣について考えてみましょう。

「よくかんで^た食べなさい」っ
て、^い言われるけど、
あまりかまずに^た食べていると、
どうなるの？



えき すこ で
だ液が少ししか出ないため、
むし歯^ばや歯周^{し しゅうびょう}病^はなど、歯の
びょうき
病気になりやすくなる。



はやぐ
早食いになるので
た す
食べ過ぎて
ふと
太りやすく
なる。



よくかまずに食べると
こまること

なか
おなかの中で
しょうか きゅうしゅう
消化・吸収が
しにくくなる。



よくかまないと、
のう しげき
脳へ刺激が
つた
伝わりにくくなる。



よくかんで食べるために、次のことをやってみよう！

③

① かみながら^{みみ}耳^{まえ}の前に^{ゆび}指^あを当ててみよう。

かむとあごが^{うご}動いているのがわかるよ。

② 一口^{ひとくち}、30回^{かい かぞ}を数えながらかんでみよう。

^{くち}口^{なか}の中の^た食べ物^{もの}がドロドロになってから
の^こ飲み込むようにしてみよう。



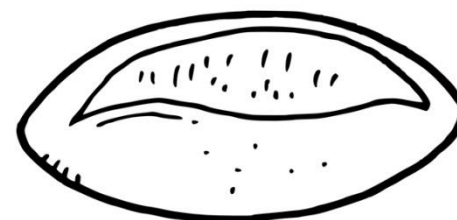
かむ^{ちから}力は、毎^{まいにち}日の食^{しょくじ}事^{つう}を通^{ちから}じてつ^{ちから}けていく力^{ちから}ですが、

④

おやつなどでし^{たいけん}っかりかむことを体^{たいけん}験^{たいけん}してみることも

効^{こうか}果^{こうか}があります。た^いだ、あごや胃^いのこ^{かんが}とを考^{かんが}えて食^たべ過^すぎには注^{ちゅうい}意^{ちゅうい}してください。

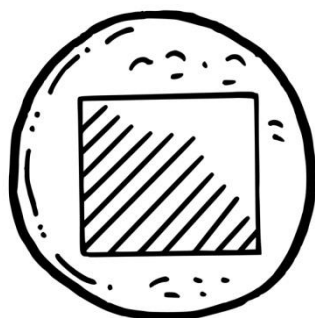
かみ^たご^{もの}たえのある食^たべ物^{もの}



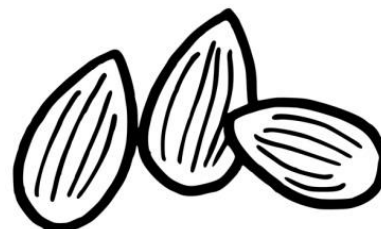
フランスパン



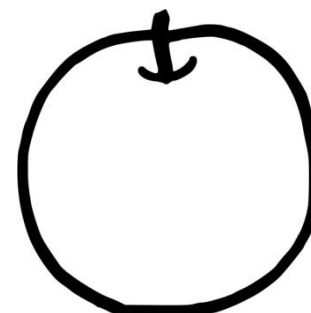
するめ



せんべい



アーモンド



りんご