

2025^{ねんど}年度

食育だより 第3号

2025. 6. 19

毎月19日は食育の日

氷上特別支援学校

紫陽花の花が色づき、梅雨の気配を感じる時期となりました。これから夏に向けて、気温も湿度も上がり、食欲も落ちやすくなります。6月も半ばを過ぎ、疲れも出てくる頃です。毎日、しっかりと睡眠を取り、バランスよく食事をとることを心がけましょう。

6月の食育目標 「よくかんで食べよう」



よく噛んでゆっくり食べることは身体に良い効果がたくさんあります。「ひみこの歯がいーぜ」の語呂合わせで噛むことの効果を確認しましょう！

| | | | |
|---|---|--|--|
| <p>ひ ひまんぼうし 肥満防止</p>  <p>よく噛むことで満腹感が得られ、肥満を防ぐことができる</p> | <p>み みかく 味覚の発達</p>  <p>よく噛むことで食べ物の味を味わうことができる</p> | <p>こ ことば 言葉の発音</p>  <p>よく噛むことで口の中の筋肉が動き、ハッキリとした発音になる</p> | <p>の のう 脳の発達</p>  <p>脳へ血液と一緒に栄養分が運ばれて、脳の働きが活性化される</p> |
| <p>は は 歯の病気予防</p>  <p>よく噛むと歯のお掃除にもなり、歯ぐきの血流も良くなる</p> | <p>が がン がんの予防</p>  <p>よく噛むことで唾液の分泌が促され、がんの予防につながる</p> | <p>い いちようかいちよう 胃腸快調</p>  <p>よく噛むと、消化吸収を抑止し、胃腸の働きを良くする</p> | <p>ぜ ぜんりよくとうきゅう 全力投球</p>  <p>よく噛むことであごが発達し、全身に力がいきたる</p> |

ポイント

「1. 2. 3…」と噛む回数を30まで数えるのが難しいという人は、「あ・り・が・と・う・ご・ざ・い・ま・す」と頭の中で3回唱えながら噛むと、ひとくち30回噛むことが達成しやすくなります。