







# 6月4日～10日「歯と口の健康習慣」

みなさんは、食べ物を何回くらいかんでから飲み込んでいますか？  
現代は、やわらかく口当たりの良い食べ物が多くなり、昔と比べてかむ回数が減っているといわれます。それに伴って、生活習慣病の人や、あごが細く歯並びが悪い人の増加といった問題も指摘されています。よくかんで食べることは、食べ物を飲み込みやすくするためだけではなく、心や体の健康にも関わる大切なことです。一口30回を目安に、よくかんで食べるよう心がけましょう。

## よくかんで食べると、いいことがいっぱい！

<p>食べ過ぎを ふせいで、肥満 を予防する</p> 	<p>あごの筋肉を 発達させ、歯並 びがよくなる</p> 	<p>脳を刺激し、 頭の働きを よくする</p> 	<p>だ液がたくさん 出て、虫歯を 予防する</p> 	<p>食べ物の味がよく わかり、よりおいしく 感じるようになる</p> 	<p>消化を助け、 栄養を吸収 しやすくする</p> 
---	---	---	--	--	---

## こんな食材で、ガミガミ運動！

<p>するめ</p> 	<p>いり豆</p> 	<p>せんべい</p> 	<p>昆布</p> 	<p>ナッツ類</p> 	<p>フランスパン</p> 	<p>最後は歯みがきも忘れずに！</p> 
--	--	---	--	---	---	--



## 6月は『食育月間』です!!

ご家庭でもできることから始めてみませんか？

食育とは、「生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基礎となるべきもので、さまざまな経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること」です。生涯を通して健康な心身を育む上で、「食べること」は何よりも大切です。

森町の子どもたちは、食べることの大切さを知っているように感じます。それはきっと、ご家庭での食育の機会が多いのではないかと思います。これかも、より一層、食育を深めてはいかがでしょうか。

### ご家庭では、こんな「食育」を！

家族で食卓を  
囲みましょう



一緒に食事の支度  
をしましょう



「早寝・早起き・  
朝ごはん」で生活  
リズムを整えましょう



家庭菜園や農業などを体験  
する機会を持ちましょう

