

6月食育たより



マナー違反に注意！ きれいばし

一緒に食事をする人に、不快な思いをさせてしまうはしづかいを「きれいばし」といいます。気をつけましょう。



<p>刺しばし</p>	<p>寄せばし</p>	<p>迷いばし</p>	<p>ねぶりばし</p>
<p>涙ばし</p>	<p>持ちばし</p>	<p>探りばし</p>	<p>はし渡し</p>

自分にぴったりのはし

手の長さから自分にぴったりのはしの長さがわかるんだって

$A \times 1.2$ はしの長さ

わたしは18センチ

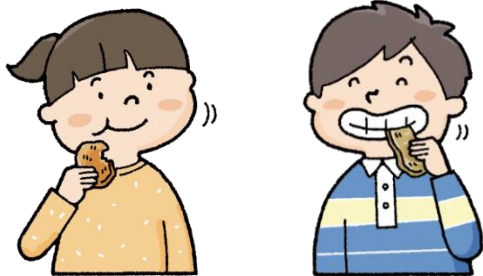
ぼくは19センチ

せじやいはのせんち

行ってきまーす

いっすんぼうし... ひらたけ

6月4日～10日は 歯と口の健康週間です！



6月4日から10日は歯と口の健康週間です。毎日の食事の時に、よくかんでおいしく食べるためには、歯や口が健康であることが大切です。

しっかりかむことができる歯を保つためにも、食事の後には、ていねいにみがきましょう。また、寝る前の歯みがきも大切です。

6月4日（火）には、歯と口の健康週間メニューとして、こんにゃくやごぼう、きくらげなどが入った「かみかみどん」や、「れんこんのはさみ揚げ」が出ます。よくかんで食べて下さい。



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>
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。	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。	よくかむとだ液が出て食べ物のみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。