



令和5年 10月号  
松茂町学校給食センター

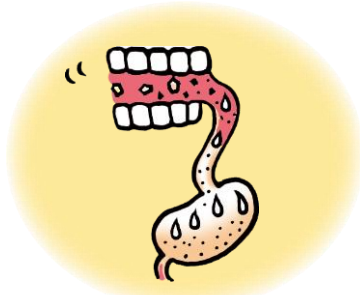
朝夕はだいぶ涼しくなってきました。日中との気温差があり、体調を崩しやすい時季です。健康管理には気をつけましょう。実りの多いこの季節は、お米や果物など農作物の収穫がめじろ押しで、おいしい食べ物が豊富に出回ります。よく食べ、よく運動して、心も体もともに実りの多い充実した秋にしていきたいと思います。

## よくかんで食べましょう

昔は、「よくかむこと」は子育てやしつけのうえでも、とても大切なこととされてきました。しかし、最近は口当たりのよい軟らかい食べ物が増え、「よくかまない子」また「よくかめない子」が増えてきているようです。

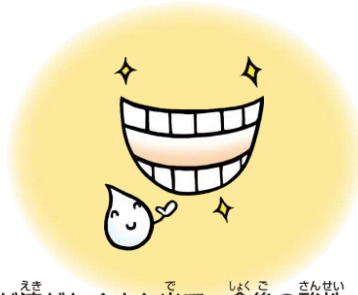
### なぜ、よくかむことは大切なの？

#### 消化の第一歩



食べ物を細かくし、だ液と混ぜ合わせることで消化をよくし、胃腸への負担を減らします。

#### 口内の健康を保つ



だ液がたくさん出て、食後の酸性に傾いた口内を中性に戻します。むし歯をふせぎ、歯も丈夫にします（再石灰化）。

#### 太りすぎの予防



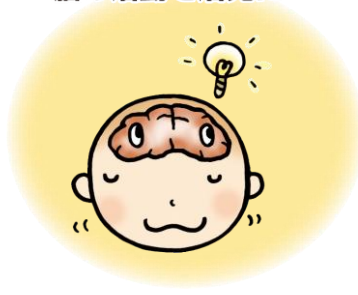
脳の満腹中枢を刺激し、ほどよい量でおなかがいっぱいになります。食べすぎを防ぐことができます。

#### ストレス解消



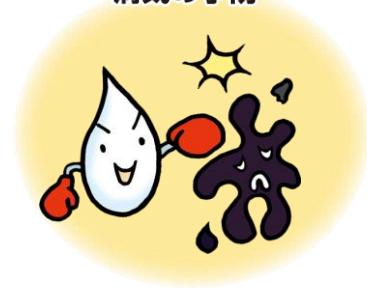
よくかむことで脳のストレス反応が抑えられて、リラックス効果が得られます。

#### 脳の活動を活発に



脳への血流がよくなり、集中力や記憶力がアップすることが知られています。

#### 病気の予防



口内に侵入した細菌の活動を抑えます。またよい口内環境は免疫力もアップさせます。