



給食だより

よく噛んで食べよう(6月4日～10日は歯と口の健康週間！)

●よく噛むのはどうしていいの？



1、味覚の発達

うす味でもおいしく感じ、食材そのものが持っているもち味が分かります。

2、消化を助ける

唾液の分泌を高め、消化を助けます。

3、頭の働きを良くする

脳の働きを助け、ストレス解消や心の安定に役立ちます。

4、歯並びを良くし、虫歯を防ぐ

あごの発達を促します。

5、言葉の発音をはっきりする。



●唾液の役割

よく噛むのは消化を助ける部分で”唾液の分泌”を助けます。

唾液の分泌が増えると良いことがたくさんあります。

唾液には主に4つの役割があります。

1、消化作用

食べ物を消化します。

2、洗浄作用

食べかすを洗い流します。

3、抗菌作用

口から病原体が侵入して来た時、抵抗します。

4、円滑作用

言葉を発する時、舌を滑らかに動かします。



🦷 おうちでもごはんはよく噛んで食べるようにしましょう！(*^^*)

七夕にはそうめん



7月7日の七夕には、そうめんを食べると病気にならないと言われています。さっぱりと食べられるそうめんは、暑くなり食欲の落ちてしまうこの時季にはぴったりの食べ物ですね。

また、天の川に見立てられたり、糸に見立てて織姫のようにはたおりや裁縫が上手になる事を願ったりしたという説もあるようです。

そうめんの中にはピンクや緑の麺が混じっていたりしますが、「たなばたさま」の歌の歌詞に“五色の短冊”とあるように、そうめんや短冊の色には厄除けの意味がこめられているそうです。

今年の七夕は家族みんなでそうめんを食べて暑い夏を元気いっぱい乗り切りましょう！！ ♪(・ω・) ♪

