



# 給食だより

6月号



2022年6月1日発行  
田園調布学園大学  
みらいこども園  
栄養士 中嶋なおみ

## よく噛んで食べましょう



子どもたちは、日々の食事の積み重ねで食べることを習得していく大切な時期です。その中で、よく噛んで食事をするように意識しましょう。

よく噛んで食べることは、健康な身体づくりにとても大切なことです。



### 歯の力とお口の役割



食べる  
(食べ物をかみ砕く)

話す  
(発音を助ける)

表情を作る

からだの姿勢や  
バランスを保つ

### よく噛むと・・・

＜食べ物を消化・吸収しやすくなる＞

よく噛むことで食べ物が小さくなり、また、唾液がたっぷり出るので、消化・吸収を助けます。

＜体の発達・機能が向上する＞

口まわりの筋肉が発達し、言葉の発音がはっきりします。顔や頭まわりの血流がよくなります。

＜病気の予防につながる＞

よく噛むと脳の満腹中枢が働いて食べすぎを防ぎ、肥満防止になります。唾液がたくさん出て口の中をきれいにするので、むし歯予防になります。



### 食中毒に注意しましょう

気温と湿度が上がる梅雨時期は食中毒を起こしやすい時期です。食事前の手洗いをきちんと行い、食品管理にも十分気を付けましょう。

