

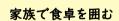
食育だより 2024.6 那須中学校

6月は食管周間です

「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、 心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が 「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対して は、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となる「食 育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

毎年6月は 食育月間 毎月19月は 食育の日







一緒に食事の支度をする



わが家の味を伝える





今月の日標 よく噛んで食べよう!





よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です

肥満予防



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。

脳の活性化



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。

消化・吸収を助ける



よくかむとだ液が出 て食べ物ののみ込みや 消化・吸収を助けます。

むし歯予防



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。



かむ習慣をつけるには?

★一口 30 回を 意識し、よく 流し込まない





★食べ物を水分で ★かみごたえのある食べ物 を取り入れる

