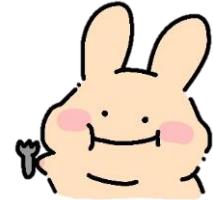


今回のときめきポイント

- 発芽玄米入りごはん(金芽米)
- かみかみ具だくさんみそ汁 ●お茶
- 切干大根の炒め煮
- かみかみたこメンチ ●ソース



歯と口の健康週間



もともと「6(む)4(し)」にちなんで、6月4日を「虫歯予防デー」としていました。

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。

虫歯や歯周病は口の中だけの問題ではありません。放っておくと虫歯菌が全身に運ばれ、口の中以外の場所にも影響して、他の病気になってしまい可能性があります。また、歯や口の中の健康を保つことは、食べ物をかむことだけでなく、食事や会話を楽しむなど、日々の生活を豊かにするためにとても大切なことです。



ひみこののはがいーゼ

その卑弥呼にちなんで「ひみこののはがいーゼ」という標語ができました。この機会によく噛んで食べる事を意識してみましょう！

弥生時代の卑弥呼の食事は今と比べて6倍も噛んで食べていたそうです。



ひ 肥満予防

よくかんで食べると、満腹中枢が刺激され、太り過ぎを予防します



あ 味覚の発達

よくかむと、食べ物の味がよくわかり、味覚が発達します



こ 言葉の発達

口の周りの筋肉が発達し、表情が豊かではっきりした発音になります



の 脳の発達

脳の血流量が増えて活性化し、記憶力がアップします



は 歯の病気予防

虫歯や歯周病を防ぐ「だ液」がたくさん出て、歯がきれいになります



が ガン予防

食べ物に含まれる発がん性物質や細菌を減らす「だ液」がたくさん出ます。



い 胃腸快調

消化液の分泌が盛んになり、食べ物の消化を助け、胃腸の負担を軽くします。



ぜ 全力投球

力いっぱい勉強したり、遊ぶために必要な丈夫な歯と噛む力ができます。

