

あさゆう すず にはちゅう き おん さ たいちょう くず
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
じ き けんこうかんり き つつ みの おお きせつ こめ くだもの
時季です。健康管理には気を付けましょう。実りの多いこの季節は、お米や果物など
のうさくもつ しゅうかく お た もの ほうふ でまわ
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
うんどう ところ からだ みの おお じゅうじつ あき
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

むかし は、「よくかむこと」は子育てやしつけの上でも、とても大切なこととされていま
さいきん くちあ やわ た もの ふ
した。しかし、最近で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



た もの こま えき ま あ
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



えき で しよくこ さんせい
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



のう まんぶくちゅうすう しげき
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



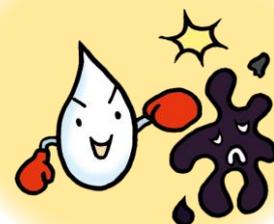
よくかむことで脳のストレス反応
が抑えられて、リラックス効果が
得られます。

脳の活動を活発に



のう けつりゅう しょうちゅうりよく
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

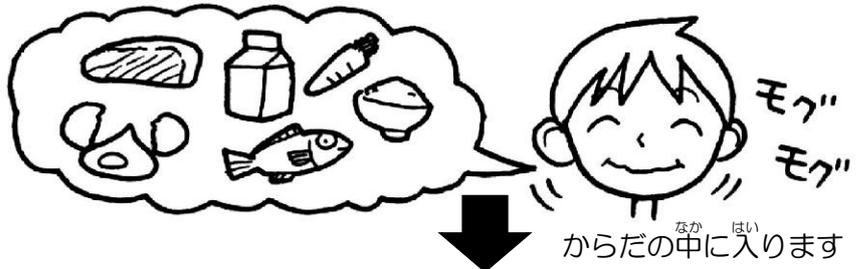


こうない しんじゅう さいきん かつどう おさ
口内に侵入した細菌の活動を抑え
ます。またよい口内環境は免疫力
もアップさせます。

おうちの人や先生が「好き嫌いしないで食べなさい」 って言うのは、どうしてかな？

食べ物はそれぞれ違う『栄養素』をもっています。食べ物を食べると、その食べ物に含まれている『栄養素』がからだの中に入ります。その『栄養素』がからだを大きくしてくれたり、元気に生活できるようにしてくれているのです。たくさんの種類の食べ物からたくさんの種類の『栄養素』をとって、元気なからだをつくりましょう。

こんなことを
していませんか？



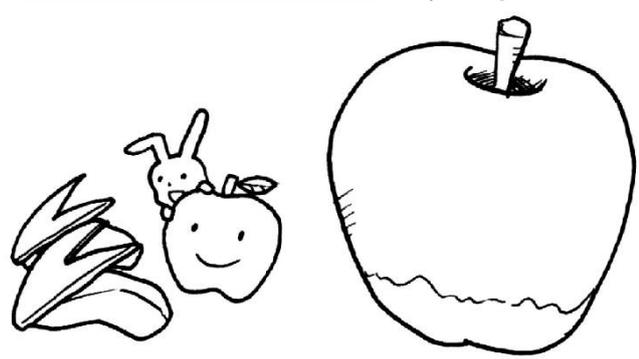
すると.....



「嫌いなもの」も食べられるようになります。少しずつでもいいから挑戦してみましょう。何でも食べられるようになると食事がもっと楽しくなります。

旬の食べ物

りんご



バラ科の植物で、やや寒く湿気の少ない所で作られる果物です。ビタミンは少ないけれども、ペクチンというものがたくさん含まれているので、おなかの調子がよくなるといわれています。

ふじ、国光、紅玉、スターキング、デリシャス、むつなど、種類がたくさんあります。生で食べるほか、アップルパイ、焼きりんご、さつまいもとりんごの重ね煮などにするとおいしいですよ。生で食べる時は、うすい塩水につけると色が変わるのを防いでくれます。