

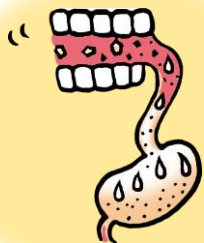
あさゆう すず 朝夕はだいぶ涼しくなってきました。日中との気温差があり、体調を崩しやすい
じき けんこうかんり きつ 時期です。健康管理には気を付けましょう。実りの多いこの季節は、お米や果物など
のうさくもつ しゅうかく お 農作物の収穫がめじろ押しで、おいしい食べ物が豊富に出回ります。よく食べ、よく
うんどう ころも からだ 運動して、心も体もともに実りの多い充実した秋にしていきたいと思います。

よくかんで食べましょう

むかし 「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



食べ物を細かくし、だ液と混ぜ合わせることで消化を良くし、胃腸への負担を減らします。

口内の健康を保つ



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



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



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

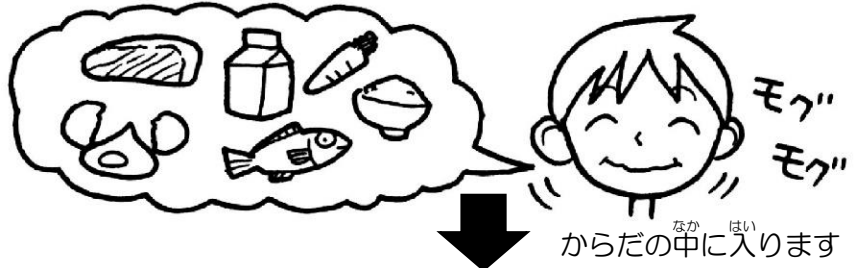


口内に侵入した細菌の活動を抑えます。またよい口内環境は免疫力もアップさせます。

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？



からだの中に入ります



朝ねぼうをして、食事を食べずに学校へ行く。



給食で嫌いなものがあると、食べずに残す。



たん白質・カルシウム

炭水化物・脂質

ビタミン・ミネラル

すると……



大きくなるよ！

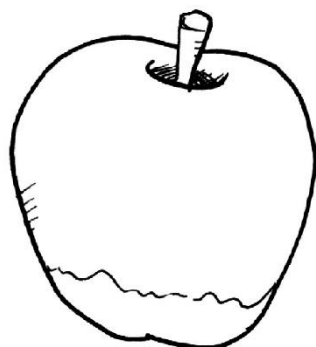
脳が働くよ！

元気に遊ぶ！

「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らないといわれています。

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。