

心地よい風がふき、さわやかな日が続くようになりましたが、そろそろ梅雨の時期を迎えますね。気温や湿度が高くなると、体は疲れやすくなります。手洗いなどの身近な衛生管理と、運動、睡眠を心がけて元気に過ごしましょう。

よくかむと、いにとがいっぱい！

めやすは、
ひとくち30回！



食事の時、かむことを意識して食べていますか？

卑弥呼の時代、1回の食事にかむ回数は、およそ3990回。現代の約6倍も多くかんで食べていたそうです。

「かむ」ことは、食べ物を細かくし消化・吸収を助けるだけでなく、その他にも全身の健康を維持するためにとても大切なはたらきをしています。

ひ 肥満予防



満足感を得やすくなり、食べ過ぎを防ぎます。

み 味覚の発達



素材そのものの味が、わかるようになります。

こ 言葉の発音がはっきり！



あごや口まわりの筋肉の発達を促します。

の 脳の発達



噛む運動で、脳細胞の動きが活発になります。

は 歯の病気を防ぐ



だ液が多く分泌され、口の中をきれいにします。

が がんの予防



だ液に含まれる酵素には発がん物質の作用を消すはたらきがあるといわれています。

いー 胃腸のはたらきを促進



消化酵素が多く分泌され消化吸収をよくします。

ぜ 全力投球



力が必要な時、歯をくいしばることで、力が出ます。

募集のお知らせ

Let's Cooking! 夏休みの昼ごはん

- 【日時】 7月27日(木) 10時~13時30分
- 【場所】 富奥防災コミュニティセンター(中林5丁目3-22)
- 【参加費】 300円
- 【内容】 自分で作る昼ごはんメニュー
「夏やさいのピザ」「コールスローサラダ」
「マシュマロヨーグルトムース」
- 【対象】 野々市市内の小学校 4.5.6年生
- 【講師】 市内小中学校栄養士 3人
- 【定員】 25名(先着順)
- 【持ち物】 エプロン、三角巾
- 【申込み】 野々市市小学校給食センター ☎248-2090

夏やさいのピザは、生地からつくりますよ♪たくさんの参加お待ちしております！

