

# パクパク通信

平成28年5月27日

(食育だより) No.13

川崎市立東橋中学校



今年度の給食が始まり、約1ヶ月半たちました。1年生も中学校の給食に慣れてきましたか？中間試験も近くなりました。合唱コンクールの練習もあり忙しい毎日ですが、体調に気をつけて学校生活を送りましょう。6月は、食育月間です。また、6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。食事の時に、しっかりとかむことを意識してみましょう。成績もアップするかも！？

## 《かむことと脳の関係とは？》



かむことで、あごの筋肉が動き、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなります。そして、脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まるのです。また、脳にある満腹中枢が刺激されると「おなかがいっぱい」と感じるため、食べすぎを防止する効果もあります。

## よくかむと体によいことがたくさん！

給食では、6月にかみごたえのある食品を多く取り入れています。

10日の献立は「歯と口の健康週間」の行事食です。

消化吸収をよくする

肥満予防



脳の働きが活発になる

むし歯予防

軟らかい食べ物ばかり食べていると、かむ力はしだいに弱くなってしまいます。下の表のようなかみごたえのある食べ物を食べて、よくかめるようにしましょう。

硬いもの	食物繊維が多いもの	弾力性のあるもの

調理方法や、素材を大きめに切るなどの工夫でも、かみごたえがアップします。