



食育通信6月号



毎月19日は「食育の日」です。食育の日に食育の話題に触れることにより、より食育に親しみましょう。

よくかんで食べよう！

6月4日から10日は「歯と口の健康習慣」です。歯と口の健康に気をつけることは、いくつになっても食べ物をおいしく食べられるだけでなく、毎日を健康に過ごせることにもつながります。食べ物をよくかんで食べると体に良い働きがたくさんあります。

よくかんで食べることで体にいいことがいっぱい！

- 食べ物の飲み込みや消化・吸収をたすけます。



- あごの筋力を動かすことで脳が活発に働きます。



- だ液の働きでむし歯を予防します。



- 素材の味がよく分かるようになります。



かむ力をつけるために、どんな食べ物を食べたらいいのかな

小魚やごぼう、れんこん、切り干し大根など歯ごたえのあるものを食べると、かむ力をきえたることができます。学校給食では、月に1回、かみごたえのある食べ物を使った「かみかみ献立」の日があります。かむことを意識して食べるようにしましょう。



小魚



ごぼう

食育通信は、**食育の日**に久留米市ホームページ、久留米市公式LINEにおいて発信します。食育関連イベント情報は、[久留米公式ホームページ『食育通信・食育イベント』](#)のページをご覧ください。

来月7月号の特集は「夏バテを予防しよう！」です。お楽しみに。

