

# えいようだより

2020年 摂津市教育委員会

6月 摂津市学校給食会

みなさん6月4日は、何の日か知っていますか？

『虫歯予防デー』です。歯は、食べ物をしっかりかむためにもとっても大切です。

かみごたえのあるものを食べたり、歯みがきをして歯と口の健康を保つよう  
心がけましょう。



## よくかむことの効果



よくかむと脳の中の  
満腹中枢が刺激されて、  
食べすぎを防ぎます。



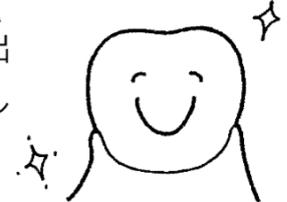
あごの筋肉を動かす  
ことで脳の血流量が増  
え、脳を活性化します。



よくかむとだ液が  
出て食べ物ののみ込みや  
消化・吸収を助けます。



かむことによって出  
ただ液の働きで、むし  
歯を予防します。

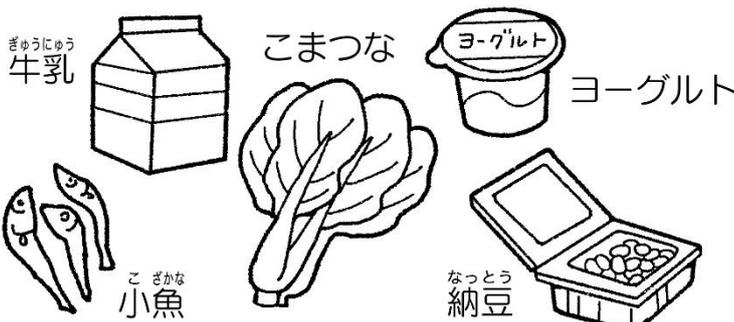


## 歯を強くする

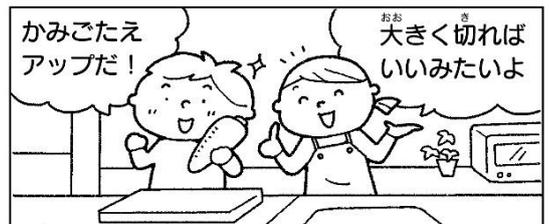
### カルシウムが多い食べ物

歯は、『カルシウム』からできています。

カルシウムは、牛乳・乳製品、小魚、  
青菜などに多く含まれています。また、  
日本人が不足しがちな栄養素の1つです



## かみごたえアップ大作戦！



ほかにも野菜などは加熱するほどやわらかくなり、反対に肉や魚などはかたくなります。水分の少ない揚げ物や水分を加えない焼き物も、かみごたえがアップします。