



「^は ^{くち} ^{けんこう} ^{しゅうかん} 歯と口の健康週間」のお話（小）



みなさんこんにちは。6月4日木曜日から1週間は、「^は ^{くち} ^{けん} 歯と口の健康週間」です。今日は、よくかんで食べることの大切な理由を4つお話をします。

1つ目は、^め ^た ^{もの} ^{こま} 食べた物をかんで細かくすると、^{しょう} ^か ^{きゅう} ^{しゅう} 消化吸収をよくすることができます。

2つ目は、^め ^{せいかつ} ^{しゅうかん} ^{びょう} ^よ ^{ぼう} 生活習慣病の予防をすることができます。何でもよくかんで^た ^は ^{くち} ^{けん} 食べることができる人は、^{ひと} ^{もの} ^{もの} かみにくい物や食べにくい物が^{すく} ^{えい} ^{よう} ^{しょく} ^じ 少ないので、栄養バランスのよい食事をとることができます。

3つ目は、^め ^{かお} ^{きんにく} ^う ^ご ^{のう} ^{なが} ^{けつ} ^{えき} ^ふ 顔の筋肉がよく動き、脳に流れる血液が増えるので、^{のう} ^し ^{げき} ^{あた} 脳にとってもよい刺激を与えます。

4つ目は、^め ^よ ^{ぼう} がんの予防になることです。「だえき」には、^よ ^{がん} ^を ^よ ^{ぼう} 防する働きがあります。^じ ^{かん} 時間をかけてよくかんで^た ^は ^{くち} ^{けん} 食べることで「だえき」をたくさん^だ ^し ^だ 出すことができます。

^{きゅう} ^{しょく} 給食ではかみごたえのある、^{まめ} ^こ ^ぎ ^{かな} ごぼう、ナッツ、そら豆、小魚が^{とう} ^{じょう} 登場します。よくかんで^あ ^じ ^た ^は ^{くち} ^{けん} 味わって食べる習慣を、^み ^み 身につけましよう。

しばらくの間、^{あい} ^だ ^{きゅう} ^{しょく} ^じ ^{かん} 給食の時間もグループでのおしゃべりや友達と^{かい} ^わ ^た ^の ^に ^ち ^{じょう} ^い ^ち ^に ^ち ^{はや} ^と ^も ^ど の会話はできませんが、楽しい日常を一日でも早く取り戻すために^が ^{まん} みんなで我慢しましよう。