

## 朝ごはんを食べよう！

朝ごはんには、脳や体を目覚めさせるという大切な役割があります。しっかり食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

あたま  
**頭シャキーン！**

あたま のう えいよう  
頭（脳）に栄養がいき、  
あたま  
頭のはたらきをよくして  
くれるよ。



朝ごはんの例

げんき  
**元気ハツラツ！**

からだ あたま あさ  
体が温まって、朝から  
げんき からだ うご  
元気に体を動かせるよ。



朝ごはんの例

**おなかスッキリ！**

おなか（胃や腸）が  
うご だ いて  
動き出し、うんちが出やすくなるよ。



県では毎年6月と11月に「朝食を見直そう週間運動」を展開し、子どもたちの心身の健康のため、朝食喫食率の調査やバランスのとれた朝食摂取の呼びかけを行っています。

～「食育フォーラム」より引用～

# よくかんで食べる 習慣をつけましょう



みなさんは、1回の食事でどのくらいかんで食べていますか？  
よくかんで食べると体にとっていろいろなよい効果があります。  
かむことの大切さを知って、よくかむ習慣をつけましょう。

## かむことの効果

- ・よくかむことで、満腹感が得られ、食べすぎを防ぐので肥満を予防します。
- ・だ液がたくさんでるので、おし歯を予防する効果があります。
- ・食べ物が細かくかみくだかれるほか、だ液に含まれる消化を促す成分が食べ物に混ざり、消化・吸収をよくします。
- ・あごを動かす筋肉が動くため、まわりの血管や神経が刺激され、脳の血流量も増えます。脳の働きを活性化させ、記憶力などがよくなるといわれます。

## よくかむ習慣をつけるには？

かみごたえのある食品を取り入れる



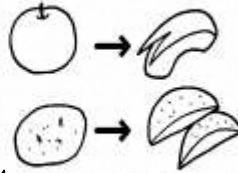
かたいもの、繊維質の多いもの、弾力があるものなど。

素材の切り方を大きく



食材を大きめに切る

皮つきのまま使う



皮つきはかみごたえアップ

かむ回数は、食べ物によって変わります。かむ力をつけるためには、素材や調理法などに気をつけましょう。

やめよう  
流し食い！



飲み物で流し込みながら食べるのでは、よくかむことができません。まず、よくかんで、それから飲むようにします。

やめよう  
早食い！



数回しかかめず、胃に負担をかける。また満腹感も得られにくく、つつい食べ過ぎに・・・。

～食育ブック「食と健康編」より引用～

## 第三幼稚園のみんなが給食センター見学にきたよ

6月11日（火）に第三幼稚園のみなさんが給食作りの様子を見にきてくれました。

自分たちが食べている給食を作っているのを実際にみて、質問もしてくれました。調理員さんがしているエプロンをドレスのように身にまとう姿がとてもかわいらしかったです。見学後は、幼稚園で育てている野菜の話を教えてくれました。

給食作りを真剣に見つめる表情が印象的でした。

