



食育だより



2022年 6月



よく噛んで食べよう♪ ～ひみこのはがーぜ～

よく噛んで食べることは、食べ物を飲みこみやすくするだけでなく、健康な体作りに役立つ効果が期待できます。「ひみこのはがーぜ」は噛むことの8大効果を覚えやすく作られた標語です。ゆっくりとよく噛んで、味わって食べることを心がけましょう。



肥満の予防



味覚の発達



言葉の発音をはっきり



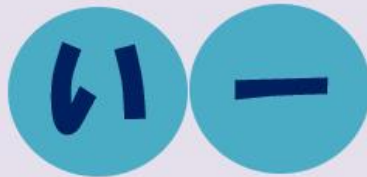
脳の発達



歯の病気を予防



がんの予防



胃腸の働きがよくなる



全力で投球できる



(HP 学校食事研究会 参照)

～よく噛んで食べるためのポイント～

食材を少し大きめに切る



うす味にし食材本来の味を楽しめるようにする



「ながら食べ」をしない



編集/発行



～食文化の未来を考える～

株式会社アイコーメディカル