



ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日からの一週間は「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて健康な体をつくるにも歯と口の健康が大事です。そのためには日ごろからよくかんで食べる習慣をつけましょう。

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

| | | | | |
|-----------------|----------------|------------------|-------------------|-------------------|
| <p>むし歯を予防する</p> | <p>肥満を予防する</p> | <p>あごの発育を助ける</p> | <p>味覚の発達をうながす</p> | <p>栄養の吸収がよくなる</p> |
|-----------------|----------------|------------------|-------------------|-------------------|

「朝食について見直そう週間運動」が実施されます

元気の基本！ 早寝・早起き・朝ごはん

☆各幼稚園、小中学校では朝食摂取調査があります。一日のスタートでのエネルギー補給はとても大切です。必ず朝食をたべて登園、登校しましょう。

朝ごはんの効果

| | | | | |
|--------------------|-------------------|----------------|----------------|-----------------|
| <p>やる気や集中力が高まる</p> | <p>イライラしにくくなる</p> | <p>運動能力アップ</p> | <p>便秘を予防する</p> | <p>生活リズムが整う</p> |
|--------------------|-------------------|----------------|----------------|-----------------|

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK！

☆ 良い効果がたくさんありますので、朝食を必ず食べましょう。