

平成 2 6 年 6 月 2 日

かんのん 町 保育園

6月4日は虫骨がデー



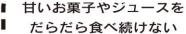
かむことの効果

- ★消化を助ける かむと食べ物が小さくなって飲み込みやすくなり、たくさんの唾液が出ることで消化しやすくなります。
- ★脳の働きをよくする かむことで脳への刺激が記憶力など脳の働きをよくします。
- ★肥満を防ぐ 満腹感を脳へ伝え食べすぎを防ぎます。









よくかんで食べる

食事の後はしっかり 歯みがきをする







かるしませんないないなる。

カルシウムは骨や歯をつくるために重要な えいようそ 栄養素です。成長期は骨もなもどんどん大きく なっていく時ですので、カルシウムを豊富に含む 食品を意識してとることが大切です。

