



## しっかり噛もう！



皆さんは食事をするときどのくらい噛んでいますか？  
最近では柔らかい食べ物が好まれる傾向にあり、昔の人と比べて噛む回数が減っているといわれています。



よく噛むことは私たちの体にとって良い効果がたくさんあります。

### 《良い効果のいろいろ》

**消化促進：**よく噛むことで食べ物が細くなり消化されやすくなります。

**味覚の発達：**食べ物の形やかたさ、味がよくわかるようになります。

**虫歯予防：**噛むことで唾液（つば）がたくさん出ます。唾液は口の中をきれいにしてくれるので、虫歯や口の中のトラブルを防いでくれます。また、あごの筋肉が発達し、歯並びがよくなります。

**肥満防止：**よく噛むことで食べ過ぎを防ぎ、肥満予防につながります。

### 《よく噛むためのポイント》

**噛み応えのあるものを食べる：**野菜や豆類、海藻類など繊維質の多いものを取り入れるようにしましょう。

**食材を大きく切る：**食材を大きく切ることで自然と噛む回数が増えます。切り方を工夫してみましょう。

**飲み物で流しこまない：**食べ物をのみこんでから飲み物を飲みましょう。

今年の「十五夜」は  
10月4日 です。

## お月見

## 「中秋の名月」



お月見とは、月の満ち欠けが農作業の大きな指標になっていたこと由来し、月への感謝と豊作を祈願した行事です。平安時代に「中秋の名月」を祝う習慣として一般的になりました。

お月見では、だんごや里芋など月に見立てた丸いものと、刃先のとんがりに邪気を祓う力があるとされているすすきをお供えします。  
お子さまと一緒に団子を丸めたり、食卓に丸い物を並べて、お月見を楽しんでみてはいかがでしょうか。

