

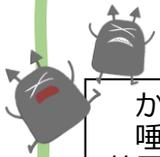
かむ力を身につけよう！ ②唾液はお口のヒーロー

食事をよくかんで食べることは、世代を通じてとても大切だと言われています。「かむ」メリットとして、まず注目すべきは「唾液」の増加です。かむことで、耳や下あご、舌の下部にある唾液腺が刺激され、唾液が出ます。唾液が出ると次のような多くのメリットがあります。

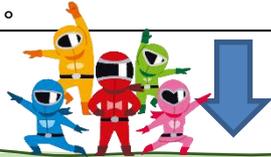
唾液の7つの力

“しっかりカミカミ”で唾液を出そう！

- ① 虫歯予防
- ② 抗菌・殺菌・消毒
- ③ 感染症の予防
- ④ 抗アレルギー・抗がん
- ⑤ 消化を助ける
- ⑥ 誤嚥防止
- ⑦ 脳を成長させる



かむことこそが、虫歯予防
唾液には、さまざまな病気に対する予防
効果が！
脳の海馬に働き、記憶力を高めたり、脳
神経細胞の合成を助けたりする物質も含
まれる。



唾液はお口の中のヒーロー

●カレー風味の押し麦サラダ●

【材料】(子ども1人分)

- 押し麦……15g (乾燥小さじ1.5)
- きゅうり……20g (1/5本)
- チーズ……10g
- ひじき……0.8g (乾燥小さじ1/2)
- 塩……少々
- ヨーグルト(プレーン) ……1.5g(小さじ1/4)
- マヨネーズ……2g (小さじ1/2)
- カレー粉……少々

【作り方】

- ① 押し麦は分量の2倍強の水で炊くか、たっぷりの沸騰した湯で15分ほどゆでる。
- ② ひじきは水で戻し、水を切っておく。
- ③ きゅうりは1センチぐらいの角切りにして塩でもみ、水気を切る。チーズは1センチぐらいの角切りにする。
- ④ 押し麦が冷めたら、すべての材料を混ぜ合わせる。

ほんのりカレー味で夏にピッタリ！
コーンや人参も入れると Good！

「いただきます ごちそうさま2014夏・2023夏号」を一部編集)

気持ちよく暮らすための“あいことば”

ひのっこ宣言

今年の3月に誕生した【ひのっこ宣言】を知っていますか？

数値では測れない「生きる力(非認知能力)」を育もうと、日野町の大人と子どもたちが話し合いを重ねて作りあげました。「ひのっこ」とは、子どもだけでなく大人も含む【日野町のみなさん】のことです。家庭、園や学校、地域でも「ひのっこ宣言」をきっかけにポジティブな声かけをしていきましょう！

- ★ あいさつで つながる心 いい笑顔
- ★ きいてみよう 自分のきもちと相手のおもい
- ★ 楽しもう どうせやるなら よろこんで
- ★ チャレンジを やらへんなんて もったいない
- ★ しっばいも「かまへん かまへん だんないで」
- ★ だれとでも たよりたよられ 助け合い

おとなも、
こどもも
ポジティブに！



＼ ひのっこが よりよい日野町 つくります！ ／