

【4月5月】

毎月19日は食育の日です。寝屋川市では、特に噛むことを意識してもらえるように「かみかみの日」としています。朝、目が太陽の刺激を受けて脳が目覚め、朝ごはんを食べることによって、胃や腸などの内臓が働き、身体が目覚めます。早寝、早起き、朝ごはんの規則正しい生活リズムを身につけましょう。

【6月7月】

毎月19日は食育の日です。寝屋川市では、特に噛むことを意識してもらえるように「かみかみの日」としています。よく噛んで食べることで、唾液の分泌が多くなり、自浄作用が働き、虫歯や歯周病、口臭の予防にもつながります。今より、「プラス10回」多く噛むようにしましょう。

【8月9月】

毎月19日は食育の日です。寝屋川市では、特に噛むことを意識してもらえるように「かみかみの日」としています。暑い日がつづく、食欲が低下してめん類など、喉ごしの良い食事になりがちです。身体の調子を整え、夏バテを予防できるよう、野菜や海草、きのこ類を取入れバランスの良い食事にしましょう。

【10月11月】

毎月19日は食育の日です。寝屋川市では、特に噛むことを意識してもらえるように「かみかみの日」としています。食欲の秋ですが、満腹になるまで食べていませんか？よく噛んで食べる事で、少ない量でも満腹感が得られ、ダイエットにも効果的です。食事はよく噛んで食べましょう。

【12月1月】

毎月19日は食育の日です。寝屋川市では、特に噛むことを意識してもらえるように「かみかみの日」としています。よく噛むことで、刺激を受けた脳の活性化が促されると言われます。1日3食、よく噛んで食べましょう。

【2月3月】

毎月19日は食育の日です。寝屋川市では、特に噛むことを意識してもらえるように「かみかみの日」としています。よく噛んで食べることで、あごの関節がよく動き、顔の表情も豊かになります。よく噛んで食べる習慣をつけましょう。