9月 しょくいくレター

日中はまだ暑さが残りますが、朝夕は秋の気配を感じられるようになりました。
実りの秋がやってきます。さんま・栗・ぶどう・梨・柿・新米などの旬の食材を
美味しく食べて、免疫力をつけましょう。そして、こまめな手洗いを忘れずに！

よくかめているかな？

「よくかんで食べましょう！」と言われますが、やわらかくて口当たりのよいおいしい食べ物が増え、意識をしないとかむ回数が少なくなりがちです。どんなことに気を付けたら良いのか考えてみましょう。

かむかむ ○×クイズ！

次の3つのうち、よくかんで食べるための正しいコツはどれでしょう？

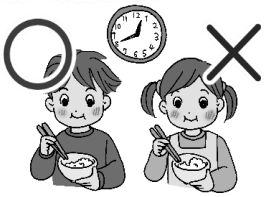
口の中にたくさん入れる方がよくかめる

× ほおばらず少しずつ口に運ぶ方がよくかめます。食べ物をかきこまないようにしましょう。

どんどん口に入れてかんでいく方がよい

× 口の中にあるものを飲み込んでから次のものを食べるようにしましょう。

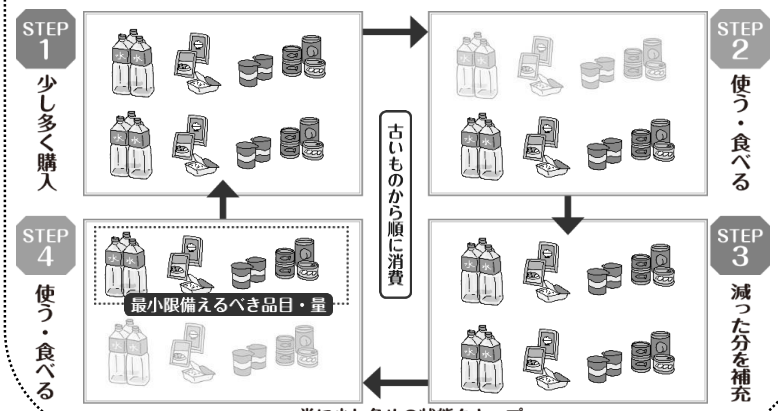
時間に余裕をもって食べる方がよい



○ 子どもは大人より口が小さく、歯の本数も少ないため食べるのに時間がかかります。

9月1日は「防災の日」

災害はいつ起こるかわかりません。最近は、家庭での食料品や生活必需品の備蓄については、日常使用しているものを日頃から少し多めに備え、使用したら買い足すことで災害時に役立てようとする「ローリングストック法」の考え方（日常備蓄）が提唱されています。



当社オリジナルキャラクターの待ち受け画面がダウンロードできます！

YASUDA Co.,Ltd