６月２４日（月）噛めば噛むほど

校長先生が小学校の頃、給食に出たパンを牛乳につけてから食べている子がいて、注意されていました。「しっかり噛んで食べるようにしなさい」と先生が言っていたことを思い出します。実は、しっかり噛んだ方がいい理由があるのです。

よく噛むと頭も良くなり、健康にもなるからです。物を噛むことによって、あごの骨が成長します。あごの骨が成長すると、歯並びも良くなって言葉を上手に話せるようになります。また、良く噛むことで脳が刺激されるので、頭もよくなるのです。

噛めば噛むほど健康になって頭が良くなるのです。だからいろんな人が「よく噛んで食べましょう」と言うのです。

よく噛まないで飲み込もうとすると、喉につかえてしまう危険があることも、忘れてはいけません。

おいしい食事を安全に、そして自分を磨くために、よく噛んで、食べるようにしましょう。　　村越　新