

# きゅうしょくだより



田原市給食センター

6月4日～10日 「**歯と口の健康週間**」

## 歯と口を健康にしよう

歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほかにも、呼吸をしたり話をしたりと生きていく上で大切な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つ食生活を心がけましょう。

### 歯と口の病気を防ぐ食生活のポイント

<p><b>よくかんで食べる</b></p> <p>一口30回を目標によくかみましょう</p>	<p><b>おやつは時間と量を決めて食べる</b></p> <p>だらだらと食べるのはやめましょう</p>	<p><b>食べたらしっかり歯をみがく</b></p> <p>時間をかけて、ていねいにみがきましょう</p>	<p><b>栄養バランスのよい食事をする</b></p> <p>規則正しい食生活が歯と口を健康にします</p>
-------------------------------------------------	-------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------

給食では、歯と口の健康週間に、かみかみ献立として、6月4日（金）に「たこのから揚げ」、6月9日（水）に「きらず揚げ」が出ます。かむ回数を数えてみるといいですね。目標は一口30回、少なくとも20回以上かむようにしましょう。



給食の献立表では、かみかみのある献立に「かみかみマーク」をつけています。一口30回を目標に、よくかんで食べましょう。

## よくかんで食べると こんないいことがあります！

だ液がたくさん出て、むし歯を予防する。



満腹感が得られ、食べ過ぎを防いで肥満を予防する。



あごの筋肉がきたえられ、歯並びがよくなる。



食べ物の消化を助け、栄養の吸収がよくなる。

脳を刺激して、頭の働きがよくなる。



味わって食べるこどができ、食べ物の味がよくわかるようになる。



## よくかんで食べるコツ...



★よく味わって食べる。

どんな味がするのかな？



★かみこたえのある食べ物を取り入れる。

固いものを取り入れると、かむ回数が増えます。

★飲み物で流しこまない。

口の中の食べ物を、牛乳やお茶で流し込まない。



★一口ずつ食べる。

口の中の食べ物がなくなってから次の食べ物を口に入れる。

