

# きゅうしょくだより



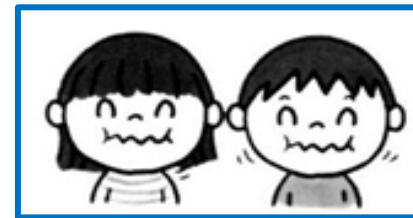
## よくかんで食べよう

私たちは、いろいろな食べ物をかんで食べています。あまり意識していないかもしれませんが、よくかんで食べるということは、私たちの体にとってとても大切な働きをしています。普段からよくかんで食べる習慣をつけ、歯と口を健康にしましょう。



## 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。給食ではこの期間中、毎日「かみかみ献立」を取り入れています。6日(月)「たこのから揚げ」、7日(火)「さつまいもチップス」、8日(水)「わかめといかの酢みそあえ」、9日(木)「小魚」、10日(金)「五目きんぴら」が出ます。かむ回数を数えながら、よくかんで食べてみるといいですね。



「かみかみマーク」

給食の献立表には、かみごたえのある献立に「かみかみマーク」がついています。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いいことがいっぱい！



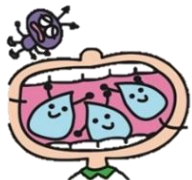
食べ過ぎをふせいで、肥満を予防する。



あごがきたえられて、歯並びがよくなる。



脳を刺激して頭の働きをよくする。



だ液がたくさん出て、むし歯を予防する。



食べ物の味がよくわかるようになる。



消化を助け、栄養の吸収をよくする。

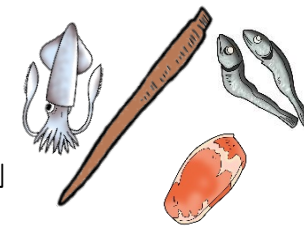
## よくかんで食べるコツ...

### ★よく味わって食べる



「どんな味がするのかな？」と考えながら食べる。

### ★かみごたえのある食べ物を取り入れる



自然とかむ回数が増えるように、固いものを料理に取り入れる。

### ★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ようにする。



### ★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。

