

きゅうしょくだより



田原市給食センター

よくかんで食べよう

6月4日から10日は、「**歯と口の健康週間**」です。何気なく食事をしていると、あまりかまずに飲み込んでしまいがちです。よくかんで食べることは、おいしさを感じたり健康な体をつくったりするなど、よい効果があります。この機会に「かむ」ことを意識し、よくかんで食べる習慣をつけましょう。

よくかむことの8大効果



ひまんよぼう
肥満予防



みかくはったつ
味覚の発達



ことばはつおん
言葉の発音はつきり



のうはったつ
脳の発達

かむ動作は、口やあごの筋肉を使い、脳を刺激するため、体によいことがたくさんあります。



はびょうきよぼう
歯の病気予防



がんよぼう
がん予防



いちょうはたら
胃腸の働きをたすける



ぜんりよくどうきゅう
全力投球



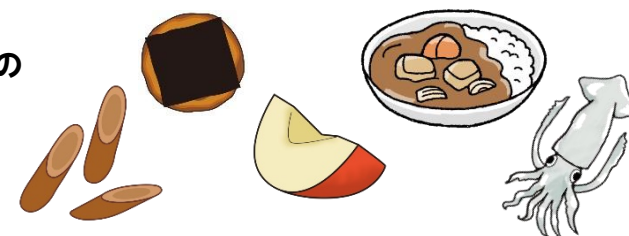
この食べ物で かみかみ作戦！



いえ
家では

かみごたえがある食べ物を取り入れましょう。

- かたいもの
- 大きく切ったもの
- 皮つきのまま食べるもの
- 食物繊維が多いもの



きゅうしょく

給食では

「歯と口の健康週間」中は、毎日かみかみ献立が登場します。

- 4日(火)…さつまいもスティック
- 5日(水)…たことポテののり塩揚げ
- 6日(木)…小魚
- 7日(金)…わかめといかの酢みそあえ
- 10日(月)…くきわかめのきんぴら

安全に マナーよく 食事をするために

食べ物によっては、気をつけて食べないと窒息の危険があるものがあります。『安全な食べ方=マナーのよい食べ方』でもあります。以下のポイントに気をつけて、安全でマナーのよい食べ方ができるようになりましょう。

よくかむ



くちい
口に入れて
しゃべらない



食べやすい
おお
大きさに



おどろかせない
わら
笑わせない



よい姿勢



はやぐ
早食いしない

