

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

食事をよくかんで食べていますか。よくかむことは、食べ物の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、健康な体をつくるためにも大切です。

6月4日から10日は「歯と口の健康習慣」です。食べるときにはよくかむことを意識して、歯と口を健康に保ちましょう。

よくかんで食べることの効果



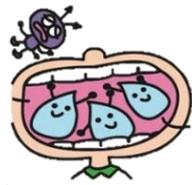
食べ過ぎを防いで、**肥満**を予防する



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

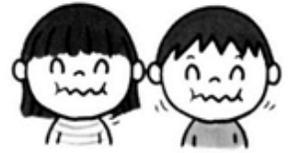


食べ物の**味**がよくわかるようになる

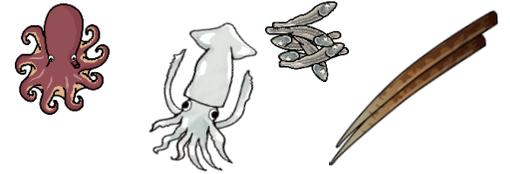


消化を助け、**栄養**の吸収をよくする

給食で カミカミ 大作戦！



「歯と口の健康週間」中は、毎日かみかみ献立が登場します。1口30回かむことを目標にしましょう。



★しっかりカミカミする作戦★

- 一口ずつ口に入れる
- だ液と混ぜ合わせ、よく味わって食べる
- 牛乳や汁もので流しこまない
- 口の中が空っぽになってから次の食べ物を口に入れる



よくかんで、たくさんだ液を出しましょう。だ液は、口の中をきれいにしたり消化を助けたりなど、体にいい働きがたくさんあります。

マナーよく安全に食事をしましょう

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。よくかんで、一口ずつ味わって、マナーよく食べることで、食べ物がのどにつまりにくくなり、安全に食べることができます。

よくかむ



口につめこまない
早く
早食いしない



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

