



# よくかんで食べよう



6月4日（日）～10日（土）は、「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康を守るためにには、よくかむことが大切です。給食では、かみごたえのある食べ物を取り入れた「かみかみ献立」を実施します。

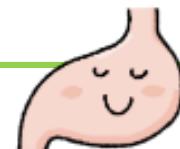
## 【よくかんで食べるこの効果】



- ・脳の働きが活発になり、集中力や記憶力がアップします。
- ・脳が刺激されることで満腹感が得られ、食べすぎを防ぎます。



- ・だ液がたくさん出ます。  
だ液には、食べかすを落として、  
口の中をきれいにする働きがある  
ため、むし歯の予防になります。
- ・食べ物の味がよくわかります。



- ・食べ物が細かくなり、  
だ液とよく混ざり合うため、  
消化・吸収がよくなります。

一口30回を意識してよくかんで食べましょう。

