



よくかんで食べよう



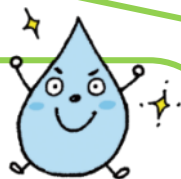
6月4日（日）～10日（土）は、「^{は くち けんこう しゅうかん}歯と口の健康週間」です。^{は くち けんこう まち}歯と口の健康を守るためには、よくかむことが大切です。^{たいせつ きゅうしよく}給食では、^{た もの と い}かみごたえのある食べ物を取り入れた「^{こんだて}かみかみ献立」を実施します。

【よくかんで食べることの効果】



- ・^{のう はたら}脳の働きが活発になり、^{かつぱつ}集中力や^{しゅうちゅうりよく き おくりよく}記憶力がアップします。
- ・^{のう しげき}脳が刺激されることで^{まんぷくかん え}満腹感が得られ、^{た ふせ}食べすぎを防ぎます。

- ・^{えき}だ液がたくさん出ます。



^{えき}だ液には、^た食べかすを^お落として、
^{くち なか}口の中をきれいに^{はたら}する働きがある
ため、^{ば よぼう}むし歯の予防になります。

- ・^{た もの あじ}食べ物の味がよくわかります。



- ・^{た もの こま}食べ物が細くなり、
^{えき}だ液とよく^ま混ざり合うため、
^{しょうか きゅうしゅう}消化・吸収がよくなります。



^{ひとくち かい いしき}一口30回を意識してよくかんで食べましょう。

