

ぱくぱくカレンダー



6月4日から10日は
歯と口の健康週間

おいしく食べるには、歯と口の健康
が大切です。かみごたえのある食べ物を
食べてかむ力をつけましょう。

しっかりかんで食べていますか？

じぶんでチェックしてみよう！！

- ☐ かみごたえのあるものもよく食べている
- ☐ ひとくちを25回より多くかんでいる
- ☐ 食べ物を飲み物でながしこんでいない
- ☐ 口につめこみすぎない

⇒全部チェックがついた人はかみかみマスターだ！

6/1 (木) 「かみかみ献立」

かみごたえのある「だいず」や「いわし」が登場します！！給食は野菜や豆などをたっぷり使い、よく噛んでもらえるように作っています。6月はおむことを意識して食べてみてください



かむことの効果

◆肥満予防



よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

◆むし歯を防ぐ



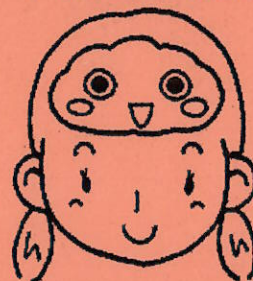
かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

◆消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

◆脳を活発にして、記憶力をアップ



しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。