

6月 給食だより

6月は「歯と口の健康週間」があります。食事をおいしく食べて健康な体をつ

るには、歯と口が健康であることが必要です。丈夫で健康な歯と口を保つために、

日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

よくかむことの効果

よくかむと脳のなかの満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。
よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによってだ液の働きで、むし歯を予防します。

かむ回数を増やすために

かみごたえのある食べ物を食べる

飲み物や汁物などの水分で流し込まない

食材を大きく切る

6月の給食では、かみごたえのある食品を多く使用しています。よくかんで食べることを意識して食べられるとよいですね。



【6月3日のカミカミメニュー】

- かむかむキムチライス
- きびなごのカリカリフライ
- わかめサラダ
- 牛乳

えだまめと揚げた大豆でかみごたえUP!

かみかみクイズです。挑戦してみてください!



かみかみ 3択クイズ

レベル★=かんたん
レベル★★=ちょっとむずかしい
レベル★★★=とてもむずかしい

Q1 かんたん★
かたい食べ物ばかり食べていた弥生時代の女王・卑弥呼は、1回の食事で何回かんでいた?

- ① 約39回
- ② 約390回
- ③ 約3900回

Q2 かんたん★
かめばかむほど口の中に出てくるだ液には、どんな役割がある?

- ① 菌を増やす
- ② 虫歯をふせ防く
- ③ 消化を悪くする

Q3 かんたん★
どんな食べ物を食べるとだ液が多く出る?

- ① 水分が多い食べ物
- ② 水分が少ない食べ物
- ③ やわらかい食べ物

Q4 かんたん★
よくかむと、体のどの働きが活発になる?

- ① 脳
- ② 目
- ③ 足

Q5 かんたん★
かむ回数を増やすには、どんな食べ方が良い?

- ① 水分をとりながら食べる
- ② 料理を細かく切って食べる
- ③ かたさの違う具と一緒に食べる

★ かんたん ★★★★★ かんたん ★★★★★ かんたん ★★★★★ かんたん ★★★★★ かんたん ★★★★★

①=10 ②=20 ③=30 ④=40 ⑤=50

かみごたえのない食べ物	かみごたえのある食べ物
<ul style="list-style-type: none"> やわらかいもの 加工度が高いもの よくかまなくても食べられるもの 	<ul style="list-style-type: none"> かたいもの 繊維質が多いもの よくかまないといくら食べられないもの