

## よくかんで食べましょう！

6月4日から10日は、歯の衛生週間です。6月の給食では、これに合わせて細竹汁や五目豆など、よくかんで食べるメニューを取り入れています。よくかむことにはいろいろな効果が期待できます。よくかむことを意識して食べましょう。

### かむことの効果

- ①消化・吸収を助ける
- ②脳のはたらきをよくする
- ③むし歯を防ぐ
- ④肥満を防ぐ



## よくかむ習慣をつけるためには

よくかむためには、食事の中でいろいろな工夫が必要です。

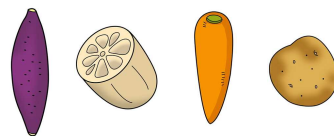
### ①かみごたえがある食材を取り入れる

- ・かたいもの…れんこん、りんご
- ・弾力があるもの…肉、魚の干物、こんにやくなど
- ・繊維質が多いもの…ごぼう、小松菜など



### ②調理方法を工夫する

- ・皮をむかずに使う。
- ・大きめに切る。



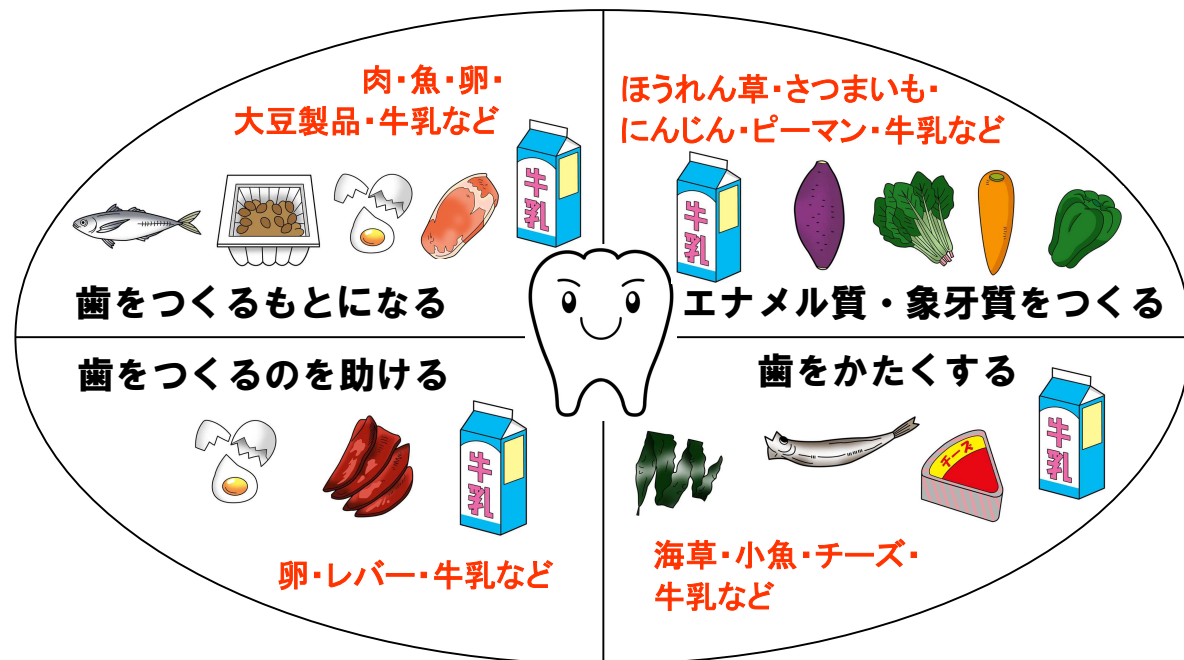
### ③食べかたに気をつける

- ・飲み物で流しこみながら食べない。
- ・早食いをしない。



## 強い歯をつくるために

しっかりかむためには、健康な歯が欠かせません。みなさんの歯は、ほとんどがカルシウムでできています。しかし、強い歯をつくるためにはカルシウムだけでは不十分です。必要な栄養素がとれるように、いろいろな食品をバランスよく食べることが大切です。



## 食中毒に気をつけましょう！

食中毒は1年を通して発生しますが、気温・湿度ともに高くなるこれからの季節は特に注意が必要です。食べ物の臭いや味が変わらなくても、食中毒の原因になる菌などが増えていることもあるため油断は禁物です。

食中毒  
予防の  
キホン

