



かみかみもぐもぐ

きゅうしょくもくひょう
給食目標

よくかんで食べよう

岩西小学校 令和5年6月







みなさんは、むし歯がない健康な歯を保っていますか？

歯は、食べものをしっかりかむために大切です。かみごたえのあるものを食べたり、食後に必ず歯をみがいたりして、歯を大切にするために、自分でできることを実践しましょう。



かむことの効果 4つのポイント

 <p>むし歯予防 だ液によって口の中に残った食べかすを流し、酸性になった口の状態を元に戻します。</p>	 <p>肥満を防ぐ よくかんで食べると、脳におなかがいっぱいという信号が伝わり、食べ過ぎを防ぐことができます。</p>
 <p>脳が活性化 かむことであごが動き、回りの血管や神経が刺激されて、脳の血流もよくなります。</p>	 <p>消化吸収がよくなる 食べものが細くなり、だ液とよく混ぜるため、胃や腸で消化吸収がしやすくなります。</p>

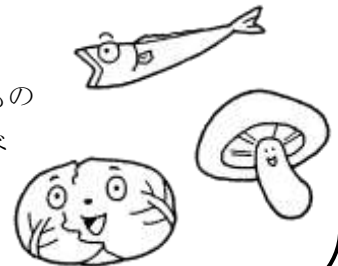
かむ力をつけるには？



かむ力は毎日の食事や間食を通して身につけるものです。するめや干しいも、ドライフルーツなどの乾物は、水分が少ない分、かみごたえも抜群です。かみごたえのあるものを食べてしっかりかむ体験をしましょう。ただし、あごや胃に負担がかかるので、食べすぎに注意しましょう。

かみごたえのある食べもの

- ・かたいもの
- ・せんいしつが多いもの
- ・よくかまないと食べられないもの



かむ回数を増やすために

- ・かみごたえのある食べものを食べる
- ・食材を大きく切る
- ・飲みものや汁物などの水分で流しこまない

