

# しっかりかんで食べよう

6月4日～10日は「**歯と口の健康週間**」です。丈夫な歯でしっかりかむことは、健康な生活を送るためにとても大切です。給食では、かみごたえがあり、よくかんで食べることでできる『**かみかみ献立**』が登場します。



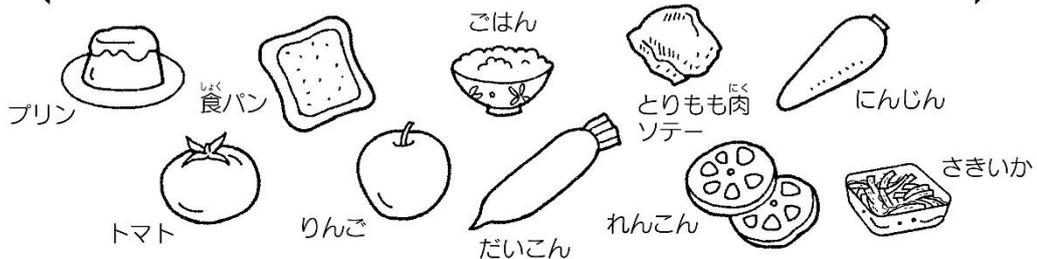
<p><b>ひ</b> ひまんよぼう <b>肥満の予防</b></p> <p>適度の食事で満腹感を得ることができるようになり、食べ過ぎを防ぎます。</p>	<p><b>み</b> みかくはったつ <b>味覚の発達</b></p> <p>食べ物の味がよくわかり、味覚の発達につながります。</p>	<p><b>こ</b> ことばはったつ <b>言葉の発達</b></p> <p>あごが強くなるので、言葉がすらすら出てきやすくなります。</p>
<p><b>の</b> のうはったつ <b>脳の発達</b></p> <p>顔や頭の近くの血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。</p>	<p><b>は</b> はびょうきよぼう <b>歯の病気予防</b></p> <p>だ液がたくさん出て、歯についた食べかすを落とし、むし歯や歯周病を防ぎます。</p>	<p><b>が</b> がんの予防</p> <p>だ液には、がんを予防する成分があるとわれています。</p>
<p><b>い</b> いちようはたら <b>胃腸の働きを助ける</b></p> <p>食べ物を細かくし、だ液とよく混ぜ合わせることで消化・吸収がよくなります。</p>	<p><b>ぜ</b> ぜんりょくとうきゅう <b>全力投球</b></p> <p>よくかんで歯をくいしばることで、全力を出すことができます。</p>	<p><b>ひみこのはかいいぜ</b> で覚えましょう!</p> <p>一口30回かむことを目標に!</p>



## 食品のかみごたえ度

かみごたえが  
**ない**

かみごたえが  
**ある**



出典 「食物かみごたえ早見表」(風人社)

給食では、にじます、かえりいりこ(骨ごと食べる魚)、アーモンド、ごぼう、揚げた大豆、切干大根が“かみかみ食材”として登場します。

