

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。大竹市の給食では、かみごたえがあり、よくかんで食べることできる『かみかみメニュー』が登場します。



よくかむとこんな効果があります

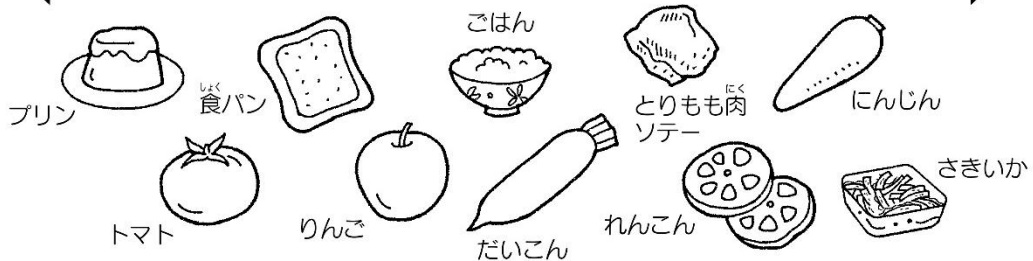
<p>ひ ひまんよぼう 肥満の予防</p> <p>適度の食事で満腹感を得ることができるようになり、食べ過ぎを防ぎます。</p> 	<p>み みかくはったつ 味覚の発達</p> <p>食べ物の味がよくわかり、味覚の発達につながります。</p> 	<p>こ ことほはったつ 言葉の発達</p> <p>あごが強くなるので、言葉がすらすら出てきやすくなります。</p> 
<p>の のうはったつ 脳の発達</p> <p>顔や頭の近くの血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。</p> 	<p>は はびょうきよぼう 歯の病気予防</p> <p>だ液がたくさん出て、歯についた食べかすを落とし、むし歯や歯周病を防ぎます。</p> 	<p>が がんの予防</p> <p>だ液には、がんを予防する成分があるといわれています。</p> 
<p>い いちようはたら 胃腸の働きを助ける</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>ぜ ぜんりょくとうきゅう 全力投球</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>ひみこのはかいいぜ 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、骨ごと食べる魚のじまます・かえりいりこ・ちりめんや、アーモンド、ごぼう、切干大根、ちくわなど、かみごたえのある食材が「かみかみメニュー」で登場します。

