

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

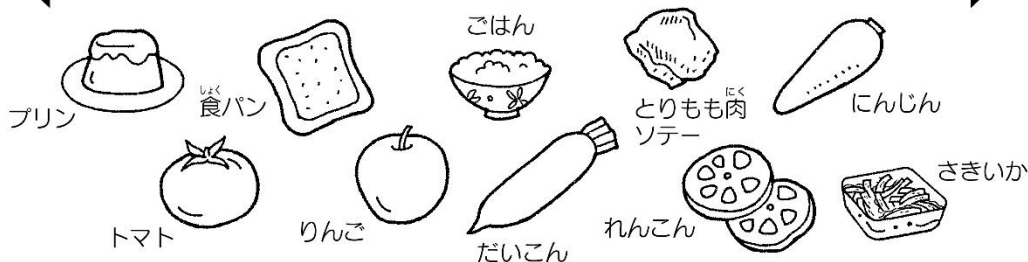
ひ ひまん よぼう 肥満の予防 適度の食事で満腹感を得ることができるようになり、食べ過ぎを防ぎます。	み みかく はったつ 味覚の発達 食べ物の味がよくわかり、味覚の発達につながります。	こ ことば はったつ 言葉の発達 あごが強くなるので、言葉がすらすら出てきやすくなります。
の のう はったつ 脳の発達 顔や頭の近くの血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。	は は びょうき よぼう 歯の病気予防 だ液がたくさん出て、歯についた食べかすを落とし、むし歯や歯周病を防ぎます。	が がんの予防 だ液には、がんを予防する成分があるといわれています。
い い ちよう はたら たす 胃腸の働きを助ける 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。	ぜ ぜんりよく どうきゅう 全力投球 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。	ひみこのはがーぜ で覚えましょう！ 一口30回かむことを目標に！



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、骨ごと食べる魚のにじます・ちりめんや、アーモンド、ごぼう、切干大根など、かみごたえのある食材が“かみかみ献立”で登場します。

