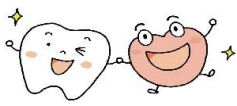


# 6月 給食たより

令和 8 年 5 月 29 日

羽咋市学校給食共同調理場

6月4日～10日は



歯と口の健康週間

食事のとき、つい早食いになってかまわずに食べてしまう人はいませんか？  
よくかむことは歯と口だけでなく、体全体にいいことがたくさんあります。  
いつもよりも、ひと口5回多くかむように意識してみましょう。



## よくかむことの効果



<p>肥満予防</p>	<p>脳の活性化</p>	<p>消化・吸収を助ける</p>	<p>むし歯予防</p>
<p>よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</p>	<p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p>	<p>よくかむとただ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。</p>	<p>かむことによってただ液の働きで、むし歯を予防します。</p>

## かむ回数を増やすには…

どんな味か考えながら食べる



水分で流し込まない



かみごたえのある食べ物を食べる



食材を大きく切る



★給食でも6月4日～10日は、かみごたえのあるメニューが登場！時間いっぱいよくかんで食べましょう♪

## 歯と口の健康を守るために…



### ◎カルシウムをとる

歯も骨と同じようにカルシウムを材料に作られます。カルシウムをたくさん含む

牛乳・乳製品、骨ごと食べられる小魚、大豆・大豆製品、海藻、野菜なら

小松菜やほうれん草を積極的に食べることで強い歯を作ることができます！



### ◎おやつは時間と量を決める

だらだらおやつを食べていると、口のなかにずっと食べかす「歯垢」がある状態になり

むし歯になりやすいです。おやつは時間と量を決め、だらだら食べをやめましょう。

砂糖がたくさん入った甘いジュースも、むし歯の原因になるので飲み過ぎに気をつけましょう。



今月の  
羽咋もん

羽咋市でとれた

米（コシヒカリ） チンゲン菜

を使っています

