

6月4日～10日は歯と口の健康週間です

毎日の食事の時に、よくかんでおいしく食べるためには、歯や口が健康であることが大切です。しっかりかむことのできる歯を保つためにも、食事の後にはていねいに歯をみがきましょう。また、寝る前の歯みがきも大切です。



かまない原因!? 早食い・流し食べ

あなたは、あまりかまずに飲み込んでいませんか？早食いの人の中には、あまりかまないで飲み込んだり、水分で流し込んだりする人がいます。こうした食べ方の人は、かむことの効果を知って、よくかんで食べることを意識してみましょう。

Table with 5 columns representing days of the week (2月 to 6月) and rows listing menu items for each day. Includes a note about the menu for 6/6-6/7.

・牛乳は毎日つきます。・都合により献立を変更することがあります。

ご飯
豚肉のアーモンドからめ
じゃこ入りピーマンサラダ
梅にゆうめん

かみごたえのある食品を知ろう



かむことの効果 4つのポイント

- ①むし歯予防
②消化吸収がよくなる
③肥満を防ぐ
④脳が活性化する