



# 給食だより

6月4日から6月10日は「歯と口の健康週間」です。歯と口は、命の源である食べ物の大切な入口です。また、乳歯から生え変わった大人の歯は、一度失ってしまうと元には戻りません。生涯にわたって自分の歯を大切にしていきましょう。今回は、健康を保つ秘訣の一つである、よくかむことの効用について紹介します。

## よくかむことの効用

弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「ひみこのはがいーぜ」で覚えましょう。



〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

### 現在の食事はかむ回数が減っている!?



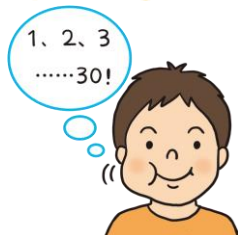
昭和初期の食事は、かみごたえのある野菜や豆類が多く使われていたといわれています。現在の食事はかみごたえのあまりない、やわらかい食品が多く、かむ回数が減ってきています。



## よくかむための工夫

～よくかむ習慣をつけよう～

ひと口の量を考え  
口を閉じて、意識して!



かむ習慣を身につけるために、かむ回数を数えてみましょう。「ひと口30回」がよく目安とされています。ひと口で食べられるものも、ほどよい量に調整して食べましょう。かむ回数について意識し、よくかむ習慣を身につけていきましょう!

かみごたえのある  
食品もとり入れよう!



様々な食材を取り入れましょう。よくかんで食べることは、よく味わうことにもつながります。