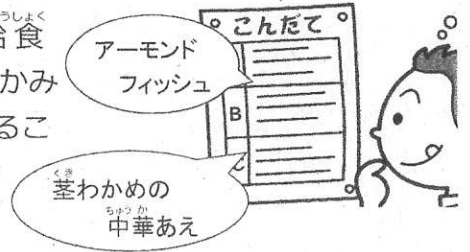


6月4日から歯と口の健康週間が始まりました。週間中、学校給食では「きんぴら汁」や「アーモンドフィッシュ」「荳わかめ」など、かみ応えのある料理が出ます。かみ応えのある食べ物をよくかんで食べることは、歯と口だけでなく、体によい働きがたくさんあります。この機会に、よくかんで食べる習慣を身に付けてみませんか？



## よくかんで食べるといいことがいっぱい！

<h3>虫歯を防ぐ</h3> <p>だ液(つば)の力で、歯をきれいにしたり、強くしたりします。</p>	<h3>食べすぎを防ぐ</h3> <p>もうおなかいっぱい</p> <p>脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</p>	<h3>お腹を助ける</h3> <p>よくかむと...</p> <p>食べ物が小さくなることと、だ液の力で、消化しやすくなります。</p>
<h3>味がよくわかる</h3> <p>だ液(つば)がよく混ぜって味を感じやすくなります。</p>	<h3>ばいきんをやっつける</h3> <p>だ液の力でばいきんを弱め、口の中をきれいにします。</p>	<h3>頭がはたらく</h3> <p>脳への血流量が増えて、脳の働きが活性化されます。</p>

### 「どんぶり」より 別々に食べる

**マーボーどん**  
かむ回数：約150回

**ご飯とマーボー豆腐**  
かむ回数：約350回

**ご飯は**  
一口30回！



### 固い食べ物も取り入れると かむ力が付きます

