

給食だより



H26.11 水俣市学校給食センター

よくかんで食べよう!

さいきん最近は、やわらかい食べ物たものがふえ、かむ回数かいすうがへってきているといわれています。弥生時代やよいじだいの卑弥呼ひみこの食事しょくじは、かみごたえのある食事しょくじをしていたと考えられています。よくかむことは、体からだによいことがたくさんあります。よくかむことあいことばの合言葉は「ひみこのはがーぜ」です。

ひとくち30回かいぐらいかんで食べるようにしましょう。

ひ ひまんよぼう 肥満予防



よくかむと「おなかいっぱい」と脳のうが感じて、食べすぎふせを防げます。

み みかく はったつ 味覚の発達



よくかむと食べ物たものの味あじがよくわかります。

こ ことば はつおん 言葉の発音 はっきり



よくかむと口くちの周りまわの筋肉きんにくが発達はったつして発音はつおんがはっきりします。

の のう はったつ 脳の発達



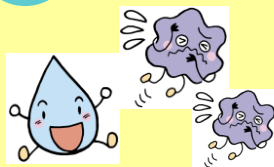
あごきんにくの筋肉うごを動かすと、脳のうの血流けつりゅうがよくなり、脳のうの働きはたらを活発かつぱつにします。

は は びょうき 歯の病気 予防



よくかむとだ液えきがたくさん出て、むし菌ばなどを防ふせいでくれます。

が がんよぼう がん予防



だ液さいきんには細菌はつや発がんはつ性物質せいぶつをへらす働きはたらがあるといわれています。

いー いちようかいちよう 胃腸快調



よくかむと食べ物たものの消化しょうを助ける成分せいぶんがたくさん出て、胃腸いちようを助けてくれます。

ぜ ぜんりょくとうきゆう 全力投球



かむ力ちからと丈夫じょうぶな歯はがあると、力ちからを出したいだときに食くいしばって力ちからを出だせます。

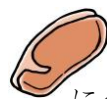
かみごたえのある食べ物

とくちょう

- ・かたいもの
- ・よくかまないと食べられないもの



いか
かいそう



にく



さかなのひもの



きのこ



れんこん



まめ



ごぼう