

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！

最近、やわらかい食べ物がふえ、かむ回数がへってきているといわれています。弥生時代の卑弥呼の食事は、玄米を主食として、かみごたえのある食事をしていたと考えられています。よくかむことは、体によいことがたくさんあります。よくかむことの合言葉は「ひみこのはがーぜ」！！一口30回ぐらいかんで食べることを、意識するようにしましょう。

ひ 肥満予防



よくかむと「おなかいっぱい」と脳が感じて、食べすぎを防げます。

み 味覚の発達



よくかむと食べ物の味がよくわかります。しっかりとよくかんで素材を味わいましょう。

こ 言葉の発音はっきり



よくかむと口の周りの筋肉が発達して発音をはっきりします。表情も豊かになります。

の 脳の発達



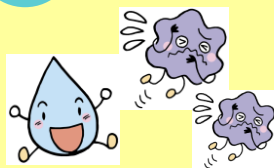
あごの筋肉を動かすと血管や神経が刺激されて、脳の血流がよくなり、脳の働きを活発にします。

は 歯の病気予防



よくかむとだ液がたくさん出て、むし歯や歯周病などを防いでくれます。

が がん予防



だ液には細菌や発がん性物質をへらす働きがあるといわれています。

いー 胃腸快調



よくかむと食べ物の消化を助ける成分がたくさん出て、胃腸の負担が軽くなります。

ぜ 全力投球



かむ力と丈夫な歯があると、力を出したい時に食いしばって力を出せます。

かみごたえのある食べ物

特徴

- かたいもの
- よくかまないと食べられないもの



いか



肉



きのこ類



豆類

海そう



魚の干物



れんこん



ごぼう