

給食だより

H23.11 水俣市学校給食センター

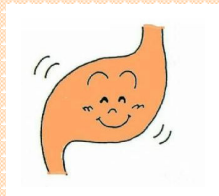
よくかんで食べよう

近頃、やわらかい食べものが増えて、あまりかまずに食べる人が増えてきています。

「かむ」という動作には、とても大切な役割があります。

★ 消化・吸収がよくなります

食べ物をかみ砕くときにだ液に含まれる消化を助ける成分が混ざり合い消化吸収を助けます。



★ むし歯を予防します

よくかむとだ液が出て、口の中に残っている食べかすなどを落として、歯をきれいにしてむし歯を予防してくれます。



★ 脳の動きをよくします

かむ筋肉が動くと、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなり、記憶力や集中力が高まります。



★ 味覚が発達します

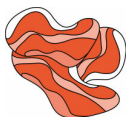
しっかりかむと、食べ物そのものの味が分かるようになって、味覚が発達します。



かめかめ

かみごたえのある食べ物

軟らかいものばかり食べていると、かむ力がだんだん弱くなってきます。ひと口20~30回ぐらいはかみましょう。



肉



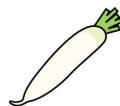
にんじん



れんこん



きゃべつ



大根



ごぼう



きゅうり



たけのこ



パン



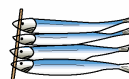
わかめ



ごはん



ほうれんそう



めざし



いか



昆布



アーモンド