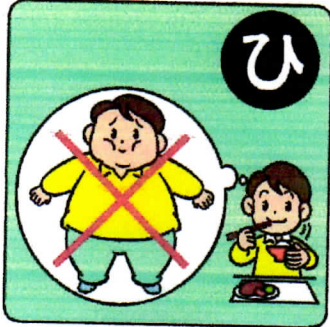




H29. 11 みなまたしがっこうきゅうしよく 水俣市学校給食センター  
ぶんはき やまさき ゆまこ 文貴 山崎 友麻子

## よくかんで食べよう！

11月8日は「いい歯の日」です。みなさんは食事をするとき、よくかんで食べていますか？ あまりかまずに飲み込んだり、飲み物で流し込んだりしていませんか？ よくかんで食べると、私たちの体にとって良いことがたくさんあります。



**肥満予防**

よくかむと、適量でお腹がいっぱいになり、食べ過ぎを防ぎます。



**味覚の発達**

よくかむことで、食材の味がよくわかるようになります。



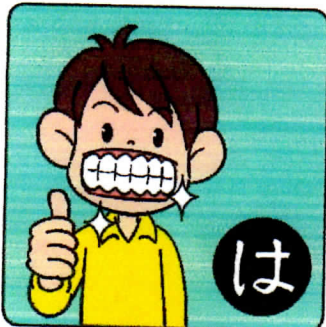
**言葉の発音**

よくかむと、歯並びが良くなり、言葉の発音がよくなります。



**脳の発達**

よくかむと顔まわりの筋肉が動き、血液を脳まで運びます。そのことで集中力が高まります。



**むし歯予防**

よくかむと、口の中にだ液がたくさん出てきます。だ液には、むし歯菌をやっつける効果があります。



**がん(病気)予防**

よくかむと、口の中にだ液がたくさん出てきます。だ液には、病気の原因になる菌をやっつける効果があります。



**胃腸快調**

よくかむと、食べ物が小さくなるため、胃腸への負担が軽くなります。



**全力投球**

よくかむと、歯並びがよくなり、噛みしめる力が強くなります。そのことで、全身の力が発揮しやすくなります。



よくかむことの効果の頭文字をとると「ひみこのはがいーぜ」になります！昔の人は噛みごたえのあるものを食べていたため、歯やあごがじょうぶでした。現代はやわらかいものを食べるが多いため、意識して“かむ力”をつける必要があります。

噛みごたえのあるものを選んで食べたり、一口30回を目標によく噛んで食べる習慣を身につけましょう！

