



# 給食だより

2024年

# 6月



豊川市教育委員会学校給食課

## ◎よくかむと、どんないいことがあるの？

みなさんが食事をするとき「よくかんで食べなさい」と言われることがあると思います。それは、よくかんで食べる習慣を身につけることで、心や体の健康にとって、いいことがたくさんあるからです。6つのいいことを確認してみましょう。

### おいしく味わえる

よくかむことで、食べ物本来の味を十分味わうことができ、よりおいしく感じるようになります。また、味覚も発達します。



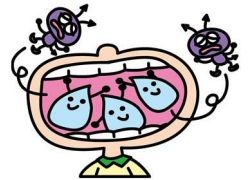
### 食べすぎを防ぐ

ゆっくりとよくかむことで、脳におなかがいっぱいだという信号が伝わり（満腹中枢）、食べすぎを防ぐことができます。



### むし歯を防ぐ

かめばかむほど、だ液がたくさん出ます。だ液には、口の中の汚れを落としたり、むし歯を予防するはたらきがあります。



### 消化を助け、栄養の吸収が高まる

細かくかんだ食べ物は、だ液と混ぜることで飲み込みやすくなり、胃や腸での消化も助けます。また栄養が吸収されやすくなります。



### 歯並びがよくなる

かむたびにあごの骨や筋肉が発達してじょうぶになり、歯並びがよくなります。



### 脳のはたらきがよくなり、心を安定させる

よくかむことで、頭の血管や神経が刺激されて、脳のはたらきがよくなり、記憶力や集中力が高まります。また、心も安定します。



## きゅうしょく こんだてしょうかい ～給食の献立紹介～

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。大人になっても丈夫な歯で食事ができるように、よくかんで食べる献立を実施します。



玄米ごはん  
牛乳  
細切りやさいの炒め煮  
たこのから揚げ  
もやし炒め

4日(火) 学校給食センター

10日(月) 南部学校給食センター

