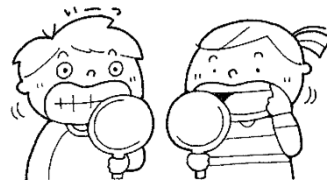


# 6月 給食だより

輪島市学校給食鳳至共同調理場

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。しっかりかんで食べるには健康な歯と口を守ることがとても大切です。家族みんなで いい歯いい口を目指しましょう！



## よくかむことの効果



①

ひまんよぼう  
肥満予防

②

みかくはったつ  
味覚の発達

③

ことばはつおん  
言葉の発音  
はっきり

④

のうはったつ  
脳の発達



⑤

は  
歯の  
びょうきよぼう  
病気予防

⑥

よぼう  
がん予防

⑦

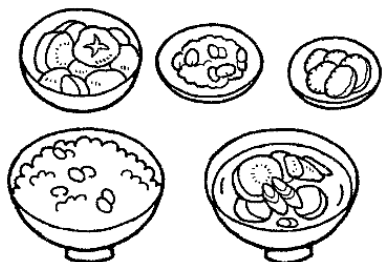
いちようかいちよう  
胃腸快調

⑧

ぜんりよくとうきゆう  
全力投球

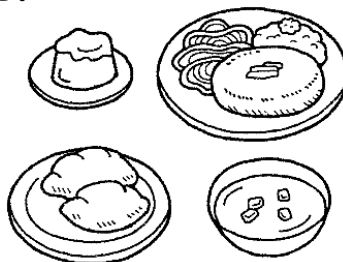
## 現在の食事はかむ回数が減っている

しょうわしよき  
昭和初期



1420 回

げんざい  
現在



620 回

昔の食事は、かみごたえのある野菜や豆類が多く使われていたといわれています。

現在の食事は、かみごたえのあまりない、やわらかい食品が多く、かむ回数が減ってきています。

## 歯を強くするカルシウムが多い食べ物

歯は骨と同じで、おもにカルシウムでできています。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。カルシウムを意識してとって、丈夫な歯をつくりましょう。

