

# 給食だより



令和5年珠洲市立緑丘中学校

蒸し暑い季節がやってきました。この時期は体が疲れやすくなり、食欲も落ちてきます。元気に過ごすため、規則正しい生活と3食しっかり食べることを心がけましょう。

## 6月の給食目標



# よくかんで食べよう



6月4日～10日「歯と口の健康週間」



みなさんは、食べ物を何回くらいかんでから飲み込んでいますか？現代は、やわらかく口当たりの良い食べ物が多くなり、昔と比べてかむ回数が減っているとされます。それに伴って、生活習慣病の人や、あごが細く歯並びが悪い人の増加といった問題も指摘されています。よくかんで食べることは、食べ物を飲み込みやすくするためだけではなく、心や体の健康にも関わる大切なことです。一口30回を目安に、よくかんで食べるよう心がけましょう。

## よくかんで食べると、いいことがいっぱい！

<p>食べ過ぎをふせいで、肥満を予防する</p>	<p>あごの筋肉を発達させ、歯並びがよくなる</p>	<p>脳を刺激し、頭の働きをよくする</p>	<p>だ液がたくさん出て、虫歯を予防する</p>	<p>食べ物の味がよくわかり、よりおいしく感じるようになる</p>	<p>消化を助け、栄養を吸収しやすくする</p>
--------------------------	----------------------------	------------------------	--------------------------	-----------------------------------	--------------------------

## こんな食材で、かみかみ運動！

