



ぎゅう しょく

6月

給食だより

輪島中学校調理場

よくかんで食べると いいことがあるよ！



脳から『お腹
がいっぱい！』
という信号がで
るので、食べず
ぎをふせぐこと
ができます。



あごの筋肉を
よく動かすこと
で、脳に行く血
の量が増え、脳
がよく働くよう
になります。



だ液(よだれ)が
たくさん出るので、
食べ物を飲み
こみやすくなり
、消化がよくな
ります。



だ液(よだれ)
の力で、虫菌に
なりにくくなり
ます。

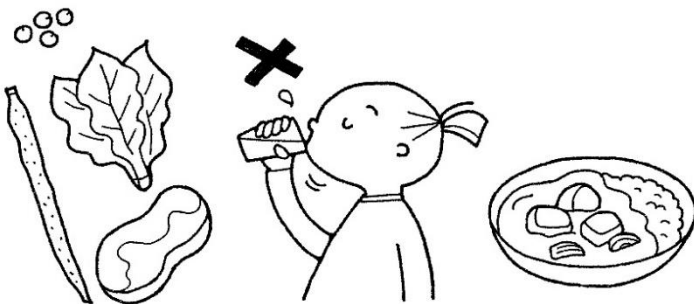


よくかむと 食べ物がおいしい!?



味は、食べ物の中の味物質が、だ液(よだれ)にとけ、舌にある『味らい』を刺激することで、脳に伝わります。よくかめばかむほどだ液と食べ物が混ざるので、食べ物の味をしっかりと感じられ、おいしく食べることができます。

かむ力をつけるために



かみごたえの
ある食べ物を
食べる

飲み物や汁物
などの水分で
ながし込まない

食材を大きく
切る

かみごたえアップ大作戦！



かみかみ給食が出来ます!!

6月11日(火)によくかむ食べ物をたくさんとり
入れた『かみかみ給食』が給食に登場します。

