



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。

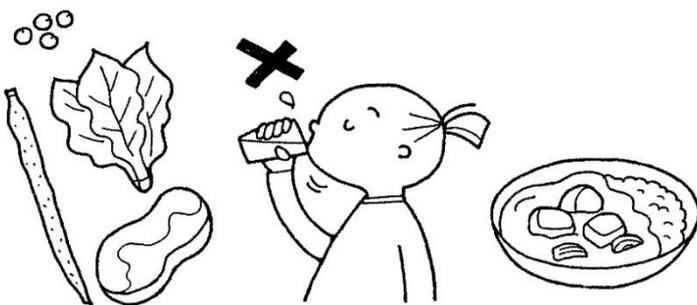


## よくかむと 食べ物がおいしい!?



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  
流し込まない

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。

