

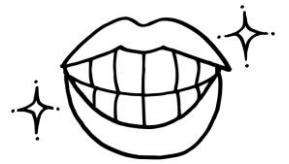
# よくかんで食べよう

6月4日（木）

6月4日から10日までは、「**歯と口の健康週間**」です。どうすれば**むし歯**にならないか、**健康な歯**でいられるかということについて考える**週間**です。

**よくかんで食べることは健康な歯と歯ぐきをつくるためにとても大切なことです。**

よくかんで食べることで、あごやこめかみがよく動き、だ液がよく出てきます。だ液は口の中をきれいにし、むし歯や歯ぐきの病気を防ぎます。また、あごの筋肉が鍛えられ、あごの骨が発達して歯並びがよくなり、歯ぐきも健康になります。



ところが、最近**柔らかい食べ物**が多くなり、かむ回数が減ったといわれています。柔らかい物も意識してよくかんで食べること、かたい物もいやがらずに食べること、かみごたえのあるものを**食事**に取り入れることが大切です。



今月の**カミカミメニュー**は、**給食センター**で手作りした「**ごぼうのかき揚げ**」です。

よくかんで、残さずいただきます。

## かみごたえのある食べ物

