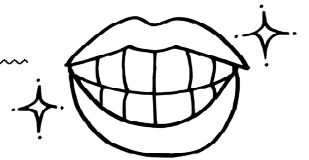


# よくかんで食べよう

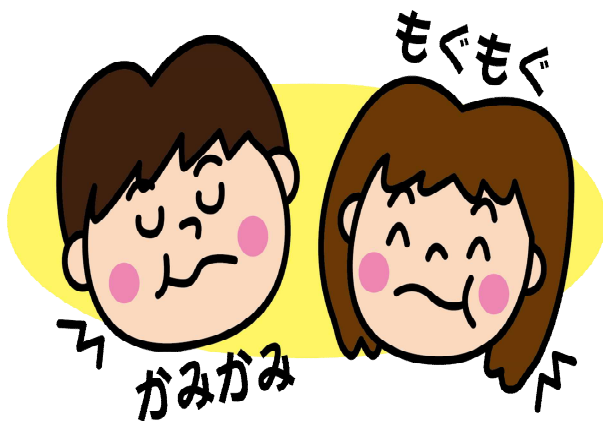
6月1日(木)

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。



よくかんで食べると、**だ液**がたくさん出てきます。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「**ごぼうとたまねぎのかき揚げ**」です。よくかんで、**残さず**いただきますよう。

## オススメ! かみかみおやつ

