

よくかんで食べよう

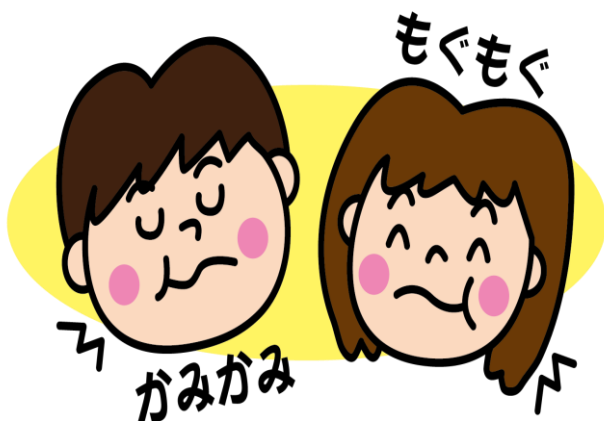
6月4日（木）

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**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「**大豆と小魚の揚げ煮**」です。I地区は6日、II地区は5日の**給食**で出します。よくかんで、残さずいただきます。

オススメ!
かみかみおやつ

