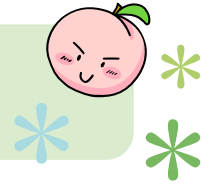


「^{は くち けんこうしゅうかん}歯と口の健康週間」^{はなし しょう}のお話（小）



みなさんこんにちは。6月4日火曜日からの1週間は、「^{けんこうしゅうかん}歯と口の健康週間」です。そこで、よくかんで^た食べると、どんなよいことがあるか、4つ^{しょうかい}紹介します。

1つ目は、よくかむことで^{た もの こま}食べ物が細くなり、^{しょう か きゅうしゅう}消化吸収がよくなります。

2つ目は、^{め せいかつしゅうかんびょう よぼう}生活習慣病の予防をすることができます。それは、かみにくいものや^た食べにくいものが少なく、^{なん}何でもよくかんで^た食べることができる人は、^{ひと えいよう}栄養バランスのよい^{しょくじ}食事をとることができるからです。

3つ目は、よくかむことで、^{かお きんにく うご}顔の筋肉が動き、^{のう なが けつえき}脳に流れる血液が増えるので、^{のう しげき}脳にはとてもよい刺激になります。

4つ目は、^{め よぼう}がん予防になることです。「^{だえき}だえき」にはがんを^{よぼう}予防する働きがあります。^{はたら じかん}時間をかけてよくかんで^た食べることで「^{だえき}だえき」がたくさんです。

^{きゅうしょく}給食ではかみごたえのある、^{まめ}ごぼう、^{こざかな}そら豆、^{たまめ}ナッツ、^{こざかな}小魚などの^{た もの とうじょう}食べ物が登場します。つい、^{いそ た}急いで^た食べていませんか。よくかんで^た食べる^{しゅうかん}習慣を、^み身につけましょう。