



は くち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間（小）



みなさん、こんにちは。6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。

よくかんで食べると良いことが4つあります。

1つ目は、食べ物をよくかんで細かくすることで、胃腸での消化吸収がよくなります。また、食べすぎを防ぐことができます。

2つ目は、食べ物をよくかんで食べると、かむ力がつき、かみにくいものや食べにくいものが少なくなります。それが、栄養バランスのよい食事をとることにつながります。

3つ目は、よくかむと、顔の筋肉が動き、脳に流れる血液が増えるので、脳にとってもよい刺激を与えます。

4つ目は、時間をかけてよくかむと、だえきをたくさん出すことができます。だえきには、がんを予防するはたらきがあります。

歯と口の健康週間中の給食では、かみごたえのあるたこのからあげや切り干しだいこん、きらず揚げが登場します。よくかんで味を楽しみましょう。