

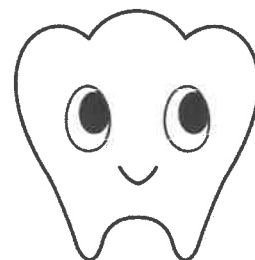
給食室から皆さんへ

令和5年11月8日

# SCHOOL LUNCH LETTER

## 11月8日は、いい歯の日です！

～しっかり噛んで食べましょう。～



みなさんはむし歯がない健康な歯を保っていますか？歯は食べ物をしっかりと噛むためにとても大切です。噛むことは、「食べること」の原点です。食べ物を噛んで味わうことの大切さを思い起こし、しっかり噛んで食べる習慣をつけましょう。よく噛むことにより体によい効果は、こんなにあります。

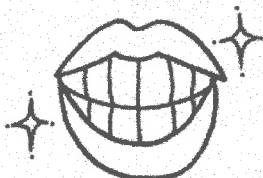
### かむことの効果

#### ◇肥満予防



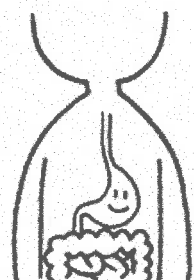
よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

#### ◇むし歯を防ぐ



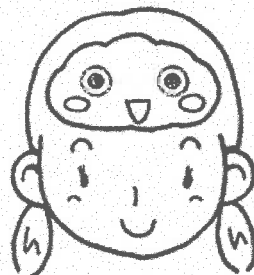
かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

#### ◇消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

#### ◇脳を活発にして、記憶力をアップ



しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。