

給食室から皆さんへ

令和6年6月4日

SCHOOL LUNCH LETTER

か
よく噛んで食べよう

～ 一口30回のススメ ～



今日は、しっかりよく噛んで食べる「かみかみ献立」です。普段は、噛むことを意識することは少ないかもしれませんが、よく噛んで食べると体に良いことがたくさんあります。

4. 記憶力・集中力 UP

よく噛むと血流が良くなり、脳に酸素と栄養がしっかり届くようになります。よく噛んで食べるとテストで高得点が取れるかも！

2. むし歯を予防

噛むことで唾液がたくさん出ます。唾液が食べかすや細菌を洗い流し、むし歯を予防します。よく噛んで、ピカピカの歯に！

3. よりおいしく食べられる

よく噛むと、味を感じる組織が刺激され、食べ物本来の味がよくわかるようになります。噛むことは、すぐに使える調味料！

1. ダイエット効果も！？

満腹感を感じるのは、食べ始めて20分後くらいから！よく噛むことで、食事時間がゆっくりになり、食べ過ぎを防ぎます。

