



# 6月給食たより

文京区立湯島小学校  
令和元年5月28日

## よくかんで食べましょう！！

6月4日から10日は、「**歯と口の健康週間**」です。丈夫な歯を作るためには、**歯みがき**はもちろんのこと、よくかんで食べるということもとても大切です。

よくかむことには、**歯を丈夫にする以外にも**、**私たちの体**によいことがたくさんあります。どんなよいことがあるのかは「**ひみこのはがいーぜ**」という標語で表されています。



**【肥満予防】**よくかむことで**食べすぎを防ぎ**、**太ることを予防**できます。



**【味覚の発達】**よくかんで**味わう**ことで、**食べ物の食感や味**を**しっかり感じる**ことができます、**味がよくわかる**ようになります。



**【言葉の発達】**よくかむことで**口の周りの筋肉**がきたえられ、**表情が豊か**になったり、**言葉の発音**がきれいになります。



**【脳の発達】**よくかむことで**脳に流れる血の量**が増え、**ものを覚えたり**、**学習したりする力**が高くなります。



**【歯の病気予防】**よくかむと**唾液がたくさん**出ます。唾液は**口の中の食べ物のかすや細菌**などを**洗い流して**くれるので、**虫歯や歯、歯ぐきの病気**を防いでくれます。



**【ガンの予防】**唾液のなかには、**ガンを防いでくれる成分**が含まれています。



**【胃腸快調】**よくかむことで**食べ物が細か**くなり、**消化がしやす**くなります。また、かむことは**胃や腸の働き**を**活発**にしてくれます。



**【全力投球】**よくかむことで**かみしめる力**が強くなり、**運動するときなどに力**が出やすくなります。また、**集中力**も高くなるので、**学習にも全力**で取り組むことができます。

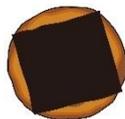
### かみごたえのある食べもの



いりまめ



ナッツ



せんべい

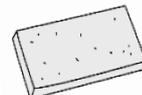


こんぶ

れんこん



するめ



こんにやく



フランスパン