

給食センターだより



2023年 6月

士幌町学校給食センター

よくかんで食べよう <6月4日~10日は歯と口の健康週間>

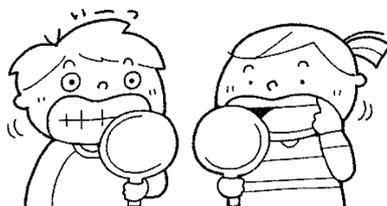
歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。

自分の口の中を鏡で見てください。むし歯はありませんか？丈夫

な歯を維持するため、よくかむ習慣を身につけると体によい働きが

たくさんあります。そのため、普段から意識してしっかりかむように

しましょう。



よくかんで食べると、いいことがいっぱい！



食べすぎを防ぐ



脳におなかがいっぱいという信号が
伝わり食べ過ぎを防ぎます。

消化・吸収を助ける



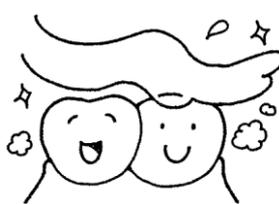
食べ物を細かくしたり、だ液がまざることで消化吸収がよくなります。

集中力アップ



脳の働きがよくなります。

むし歯を防ぐ



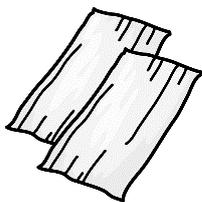
だ液が口の中をきれいにして
くれます。



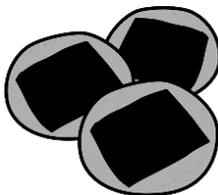
--- かむ力をつけるために、かみごたえのある食べ物を食べよう ---



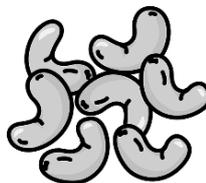
ごぼう



こんぶ



せんべい



ナッツ



するめ