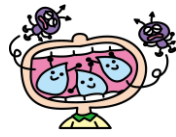




6月4日~10日は歯と口の健康週間です!

食べ物の入口になる歯と口の健康は体全体の健康にも密接なつながりがあります。

よくかんで食べると、食べ物の栄養が吸収されやすくなるだけでなく、体や心に良いことがたくさんあります。

## よくかんで食べると

| おいしく味わえる   | 食べすぎを防ぐ   | むし歯を防ぐ  |
|--|---|---|
| <p>よくかむことで、食べ物本来の味を十分味わうことができ、よりおいしく感じるようになります。また味覚も発達します。</p>       | <p>ゆっくりとよくかむことで、脳におなかがいっぱいだという信号が伝わり（満腹中枢）、食べすぎを防ぐことができます。</p>  | <p>かめばかむほど、だ液がたくさん出ます。だ液には口の中の汚れを落としたり、むし歯を予防したりするはたらきがあります。</p>  |
| 消化を助け<br>栄養の吸収が高まる   | 歯並びがよくなる  | 脳の働きが良くなり<br>心を安定させる  |
| <p>細かくかんだ食べ物は、だ液と混ざること飲み込みやすくなり、胃や腸での消化も助けます。また栄養が吸収されやすくなります。</p>  | <p>かむたびにあごの骨や筋肉が発達してしょうぶになり、歯並びがよくなります。</p>                    | <p>よくかむことで、頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きがよくなり記憶力や集中力が高まります。また心も安定します。</p>   |

## 安全においしく食べるために

食べ物の形状によっては、よくかまずにのみこんでしまうと危険なことがあります。安全に、おいしく食べるために気をつけていきましょう。



Main table containing 17 columns of menu items, ingredients, and nutritional information. Columns include '献立名' (Menu Name), '主な食品' (Main Food), and 'エネルギーになる' (Energy Source). Rows are organized by month and day.

◎牛乳は毎日つきます。◎都合により一部献立を変更することがあります。

献立表には、給食1食あたりのエネルギー量を表示しています。中学校給食のエネルギー量の摂取基準は、830kcalです。