

きゅうしよく

給食だより

ぱくぱく



2022年6月号
ながはまようごがっこう
長浜養護学校



こんげつ もくひょう
今月の目標

よくかんで食べよう!

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。

みなさんは食べ物を何回くらいかんでから飲み込んでいますか？

食べ物をよくかんで食べることは、食事の大きな楽しみです。

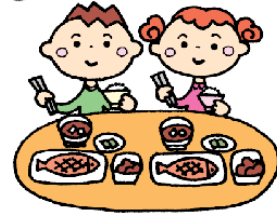
一口で30回以上を目標に、よくかんで食べることを心がけましょう。



こうか
よくかむことの6つの効果



よくかんでなんでもたべよう



<p>しょうか たす いちよう 消化を助け、胃腸のはたらきがよくなる</p> 	<p>むしば ししゅうびょう むし歯や歯周病を予防する</p> 	<p>たす ぶせ 食べ過ぎを防いでひまんよぼう 肥満を予防する</p> 
<p>のう かつぱつ うご 脳が活発に動きあたま 頭のはたらきがよくなる</p> 	<p>ぜんしん ちから 全身に力がみなぎり、 たいりよく こうじょう 体力が向上する</p> 	<p>じっくりとあじ 味わえ、みかくはったつ 味覚が発達する</p> 



6月4日は虫歯予防デーです。
はぶらしてなおせるのは汚れた歯だけだよ！虫歯にならないようにしっかりと歯を磨きましょう。
虫歯になったら、歯医者さんでなおしてもらいましょう。

食べたら磨こう

