



こんげつ 今月のテーマ…よくかんで食べよう



Main table containing 30 days of menu items, including dishes like 'Beans Salad', 'Pork and Soybean Stir-fry', 'Chicken Curry', 'Soybean and Small Fish Stir-fry', and 'Asparagus Sesame Dressing'. Each entry includes a bowl icon, a small illustration of the dish, and nutritional information.

\*都合により献立内容が変更になることもあります。ご了承ください。



6月4日~10日

# 歯と口の健康週間



健康な歯を保つと、年をとってからもおいしく楽しく食事をすることができます。おいしく食べるためにも歯を大切にしましょう。

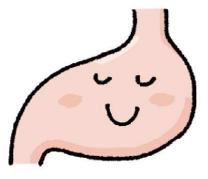
今月の給食日よりでは、よくかんで食べることの大切さや、歯と口の健康を保つために心がけたいことをお伝えします。



## よくかむことの効果



よくかむと脳の<sup>のう</sup>中の<sup>なか</sup>満腹中枢<sup>まんぶくちゅう</sup>が刺激<sup>しげき</sup>されて、食べすぎ<sup>たべすぎ</sup>を防ぎます。



あごの<sup>あご</sup>筋肉<sup>きんにく</sup>を動か<sup>うご</sup>かすことで脳の<sup>のう</sup>血流量<sup>けつりゅうりやう</sup>が増え、脳<sup>のう</sup>を活性化<sup>かつせい</sup>します。



よくかむとだ液<sup>えき</sup>が出て食べ物の<sup>たべもの</sup>のみ込み<sup>のみこ</sup>みや消化<sup>しょうか</sup>・吸収<sup>きゅうしゅう</sup>を助<sup>たす</sup>けます。



かむことによ<sup>よ</sup>って出た<sup>で</sup>ただ液<sup>えき</sup>の働<sup>はたら</sup>きで、むし歯<sup>むしば</sup>を予防<sup>よぼう</sup>します。



### だらだら食べていませんか？

食<sup>しょく</sup>後<sup>ご</sup>、酸性<sup>さんせい</sup>に傾<sup>かたむ</sup>いた口<sup>くち</sup>の中<sup>なか</sup>をだ液<sup>えき</sup>の働<sup>はたら</sup>きによ<sup>よ</sup>ってもとの状態<sup>じょうたい</sup>に戻<sup>もど</sup>り、歯<sup>は</sup>の表面<sup>ひょうめん</sup>の修復<sup>しゆふ</sup>を続<sup>つづ</sup>けています。ところが、いつまでも食<sup>しょく</sup>べ続<sup>つづ</sup>ける「だらだら食<sup>しょく</sup>べ」やスマートフォンやゲームなどをしながらの「ながら食<sup>しょく</sup>べ」をすると、いつまでも酸性<sup>さんせい</sup>に傾<sup>かたむ</sup>いたまま、むし歯<sup>むしば</sup>になりやすくなります。食<sup>しょく</sup>事<sup>じ</sup>や間食<sup>かんしょく</sup>は時間<sup>じかん</sup>を決<sup>き</sup>め、食<sup>しょく</sup>後<sup>ご</sup>は歯<sup>は</sup>磨<sup>みが</sup>きをしましょう。



### よくかむことはよく味わうこと

味<sup>あじ</sup>はだ液<sup>えき</sup>にとけた味物質<sup>あじぶつ</sup>が、舌<sup>した</sup>にある味<sup>あじ</sup>らいを刺激<sup>しげき</sup>して脳<sup>のう</sup>に伝<sup>つた</sup>わることで感<sup>かん</sup>じます。かむほどにだ液<sup>えき</sup>と食<sup>しょく</sup>べ物の<sup>もの</sup>が混<sup>ま</sup>ざるので、よくかむことはよく味わうことにつながります。



## 歯を強くするカルシウムが多い食べ物



歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。