

よくかんで食べよう

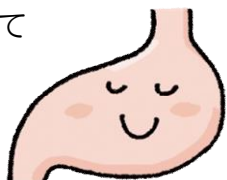
6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です。
よくかんで食べることは、体に良いはたらきがたくさんあります。
普段から意識してしっかりかむようにしましょう！



よくかむことの効果



よくかむと脳が刺激されて「おなかがいっぱい」だと感じ、食べ過ぎを防ぎます。



あごの筋肉を動かすことで脳によく血が回り、脳のはたらきをよくします。



よくかむとだ液が出て、食べ物を飲みこみやすくします。



だ液のはたらきで、虫歯など歯の病気を予防します。



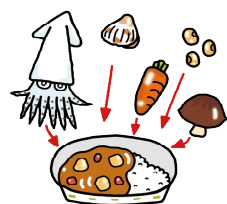
よくかんで食べるには…



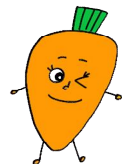
飲み物や汁物で流しこまない。



少しずつ口に入れて食べる。



かみごたえのある食材を、料理に入れる。



一口30回かむことを目指そう！

クイズコーナー ～5月号より～

《第1問》★★☆ ふつう

気持ちのよい給食時間にするために、みんなが気をつけるポイントはどれでしょう？

- ① ありがとうの気持ちを込めて、あいさつしよう
- ② せなかを丸くして食べよう
- ③ つるっと食べられるものや、丸い食べ物はあまりかまずに食べよう
- ④ 食べ物が口にあるときでも、おしゃべりをして食べよう
- ⑤ 食べる前は、せっけんをつけずに水で手を洗おう



《第2問》★★☆ ふつう

食事のときは、ひじ・ひざを何度にして食べるとよいでしょう？

- ① 60度
- ② 90度
- ③ 120度



全問正解できたかな？

わからなかった部分は、5月号を見て、復習しよう！
答えは、下を見てね♪



★献立表、にしわきっ子は、ホームページでもご覧になれます。

「西脇市 献立」、「西脇市 食育だより」で検索
また、QRコードからもアクセスできます。

※ホームページトップへはこちら



給食や給食センターに関する
お問い合わせはこちらまで

TEL/FAX 0795-22-6041
TEL (栄養教諭あて) 0795-22-6333
メール n-kyushoku@city.nishiwaki.lg.jp

☆長期欠食者の給食費の取り扱いについて☆

連続5日以上欠食する場合は、あらかじめ欠食の届出があった分の給食費の還付対象となります。
長期欠食する場合は、速やかに学校に連絡をお願いします。