



かみかみもぐもぐ

岩西小学校 令和8年6月



こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標：よくかんで食べよう

ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日からの1週間は、「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。

4日、11日、15日の給食はかみかみ献立です。丈夫で健康な歯と口を保つために、ゆっくりよくかむことを意識して食べましょう。



よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

<p>むし歯を予防する</p>	<p>肥満を予防する</p>	<p>あごの発育を助ける</p>	<p>味覚の発達をうながす</p>	<p>栄養の吸収がよくなる</p>
-----------------	----------------	------------------	-------------------	-------------------

かむ習慣をつけるには？



★一口30回を
意識し、よく
味わって食べる



★食べ物を水分で
流し込まない



★かみごたえのある食べ物を
取り入れる



歯と口の健康を保つには？



★食事やおやつ
は決まった時
間に食べる



★食べた後は
しっかり歯を
みがく



★カルシウムを意識してとる

