

6月 給食だより



2026年（令和8）年
大塚台小 根岸小
栄養職員

かむことの効用

弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「ひみこのはがいぜ」で覚えましょう。

【ゆっくりよくかんで食べましょう】

よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。そのため、普段から意識してしっかりかむようにしましょう。また、歯と口の健康を保つために、どんなことができるのでしょうか。家族みんなで考えてみましょう。



〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

だ液の働き



よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ！

食べかすを落とす	消化を助ける	味を感じる
よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ！	菌の増殖を抑える	歯の表面を修復する

口の中に詰めこまないで

口の中に食べ物をたくさん詰め込むのは危険です。また、一口の量を少なくするとしっかりかむことができます。



