

しょくいくだより

平成29年11月
京田辺市学校給食委員会

よくかんで食べましょう

みなさんは、よくかんで食事をしていますか？やわらかい食べ物ばかり食べていると、かむ力が弱くなってしまいます。よくかむと、体によいことがたくさんあります。食事の時には、しっかりかんで食べるようにしましょう。

よくかむことの効果

よくかんで食べると、体によい効果がたくさんあります。

まんぶくだ!!
食べすぎを防ぐ

しょうか たす
消化を助ける

むし歯を防ぐ

あじ
味がよくわかる

のう はたら
脳の働きを
かっぱつ
活発にする

よくかむためのポイント

まずは「かむ」ことを、いつも意識することが大切です。



ひと口15~30回
かみ、ゆっくり食べる



汁物やお茶などで、
口の中の食べ物を流
し込まない



ほん
本やテレビなどを見
ながら食べない

は ひ こんだて いい歯の日献立

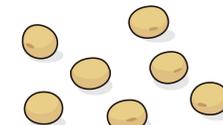
京田辺市では、毎月18日に「いい歯（18）の日献立」としてかみごたえのある食品を使った給食を出しています。11月は8日が「いい歯（11/8）の日」ということから、8日と18日の2回、「いい歯の日献立」があります。



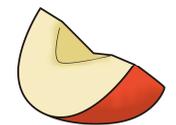
「いい歯の日献立」にも使われている、かみごたえのある食品には、こんなものがあるよ！



こざかな
小魚



まめ



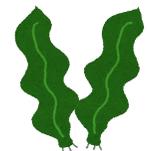
かわ
皮つきのりんご



たくあん



ざっくく
雑穀



こんし