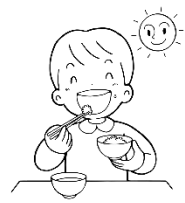


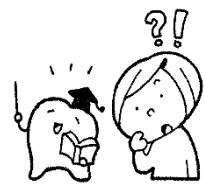
# きゅうしょくだより

大阪市立長池小学校 令和7年 6月



## よくかんで食べよう

よくかんで食べると体によいことがたくさんあります。そのため、ふだんから意識してしっかりかむようにしましょう。また、歯と口のけんこうをたもつために、どんなことができるか考えてみましょう。



## よくかむことのこうか



ひまん予ぼう	のうの活せい化	しょうか消化・きゅうしゅう	むし歯予ぼう
よくかむと のうの中のま んぷくの中すう がしげきされ て食べすぎを ふせぎます。	あごのきん 肉を動かすこ とでのうの血 えきりょうがふ え、のうを活 せ い化します。	よくかむと だえきが出て た 食物の飲み こみや消化・ きゅうしゅうを たす を助けます。	かむこと によって出た だえきのはたら きで、むし歯を よ 予ぼうします。

### きゅうしょく 給食☆メモ

よくかむことができるこん立

みっか 3日 いり黒豆



ようか 8日 まっ茶大豆



にち 12日 いわしてんぷら



にち 30日 ミニフィッシュ



にち 16日 いかてんぷら



ちから  
かむ力を  
つけよう!

かいう  
かむ回数をふやすためにできること

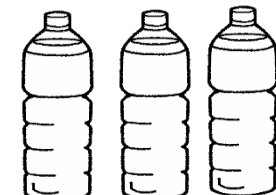
① かみごたえのある  
食べ物を食べる  
ごぼうなどの  
繊維  
肉  
豆  
野菜

② 飲み物やしる物などの  
水分で流しこまない  
水

③ 食ざいを大きく切る  
お



にち  
1日に出る  
だえきのりょう



リットル  
1~1.5L



だえきの  
はたらき



よくかむほど、だえき  
が出ます。だえきは、体  
によいはたらきがたくさ  
んあります!

食べかすを  
落とす  
た

しょうか消化を助ける  
たす  
でんぷん  
糖

あじかん味を感じやすく  
する  
あまい  
すばい

きんのぞうしょく  
をおさえる  
えい

はひょうめん歯の表面を  
しゅうふくする  
ペタペタ