

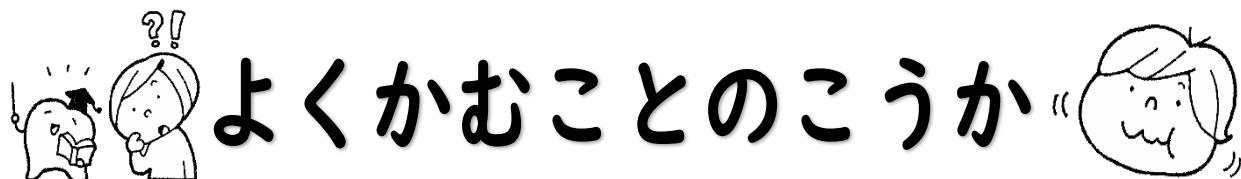
きゅうしょくだより

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あります。そのため、ふだんから意しき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ちか

ひまん予ぼう	のうの活せい化	消化・きゅうしゅうを助ける	むし歯予ぼう
よくかむと のうの中のま んぶく中すう がしげきされ て食べすぎを ふせぎます。	あごのきん にく肉を動かすこ とでのうの血 えきりょうがふ え、のうを活せ かい化します。	よくかむと だえきが出て たもの の食べ物の飲み 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 よぼうします。

きゅうしょく☆メモ

みっか 3日 いり黒豆



ようか 8日 まっ茶大豆



にち 12日 いわしてんぶら



にち 16日 いかてんぶら



にち 30日 ミニフィッシュ

かむ力を
つけよう!

かむ回数をふやすためにできること

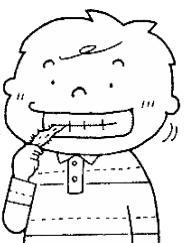
① かみごたえのある
食べ物を食べる
ごぼうなどの
根さい
にく肉い



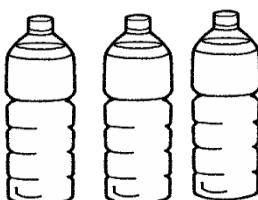
② 飲み物やしる物などの
水分で流しこまない
すいぶん なが
野さい



③ 食ざいを大きく切る
おおきくき

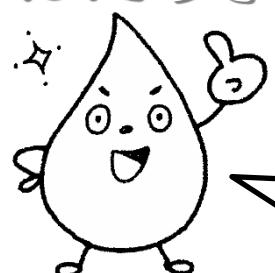


にち 1日に出る
だえきのりょう



リットル
1 ~ 1.5L

食べかすを落とす
お落とす



消化を助ける
お糖

味を感じやすくする
あまい いすればー

よくかむほど、だえき
ができます。だえきは、体
によいはたらきがたくさん
あります!

きんのぞうしょく
をおさえる
えい、

歯の表面を
しゅうふくする
は ひょうめん
ペタペタ

