





給食だより

令和8(2026)年6月
 おおさか しりつきしのさとしょうがっこう
 大阪市立岸里小学校

おいしく食べるために、健康な歯を保とう!

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないと、よくかんで味わうことができず、おいしさが半分減してしまいます。また、歯の健康は、全身の健康に深く関わっています。虫歯がある場合は、早めに治療し、健康な歯を保てるよう毎日の食べ方にも気をつけましょう。

健康な歯を保つためのポイント

 <p>食事は、よくかんで食べましょう。</p>	 <p>いろいろな食品をバランスよく食べましょう。</p>	 <p>だらだら食べたり飲んだりするのは、やめましょう。</p>	 <p>食べた後は、歯みがきをしましょう。</p>
---	--	---	--



よくかむことは、健康づくりの第一歩!



6月の給食目標
 よくかんで食べよう

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、普段からよくかんで食べるようにしましょう。

よくかむことの効果 「ひみこのはがいで」で覚えよう!

<h3>ひ</h3> <p>肥満の予防</p> <p>よくかむことで、脳に満腹の信号が伝わり、食べ過ぎを防ぎます。</p> 	<h3>み</h3> <p>味覚の発達</p> <p>よくかむことで、食べ物の味がわかるようになります。</p> 	<h3>こ</h3> <p>言葉がハッキリ</p> <p>口のまわりの筋肉を使うため表情が豊かになり、口をしっかりと開けて話すことができます。</p> 	<h3>の</h3> <p>脳の発達</p> <p>よくかむことで、脳の血流がよくなって、脳の働きが活発になります。</p> 
<h3>は</h3> <p>歯の病気を予防</p> <p>よくかむことで、だ液がたくさん出て、口の中をそうじし、虫歯などの病気を予防します。</p> 	<h3>が</h3> <p>がんの予防</p> <p>だ液の中に含まれている酵素が、がんのもとになる物質をやっつけてくれます。</p> 	<h3>い</h3> <p>胃腸がスッキリ</p> <p>よくかむことで、食べ物が小さくなってだ液と混ざり、胃の消化を助けます。</p> 	<h3>ぜ</h3> <p>ぜんりょくとうきゅう 全力投球</p> <p>しっかりかんで食べることで、歯が強くなり、力が出しやすくなります。</p> 



★「かみごたえのある」

食べ物を食べよう★

◎弾力性のあるもの



◎かたさのあるもの



◎食物せんいが多いもの




一口15~30回を目安にかみましょ!!

