

⑥月

食育の日だよ

がつ きゅうしょくもくひょう
6月の給食目標

よくかんで食べよう

よくかんで食べるといいことあるよ！かむことの4つの効果

よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液（消化を助ける成分が含まれている）とよく混ざって胃に送られます。

しょうか たす
消化を助ける



よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。

ひまん よぼう
肥満を予防する



のう はたら かっせい か
脳の働きを活性化する

あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって脳の働きが活発になるといわれています。

ば よぼう
むし歯を予防する

だ液には食べかすを取るなど口の中をそうじしてくれる働きがあります。よくかむことでだ液が多く出ます。

給食でもたくさん使っています！

かみごたえのある食品で
かむ力アップ

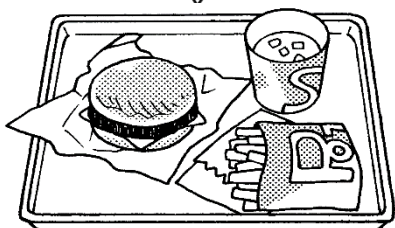


6月の給食では「かみかみ献立」をはじめ、かみごたえのある食材を積極的にとりいれています。（献立表太字掲載）

ご家庭でもかむ回数を増やすために、食物繊維の多い野菜や海そう、きのこ、筋繊維のしっかりした牛肉・豚肉などのかみごたえのある食品の利用をおすすめします。

かむ回数 を数えてみたことがありますか？

562 回



ファストフード

1019 回



和食

かむ回数をくらべると、ファストフードは562回、和食は1019回と2倍近くの差があります。

この結果から、食べ物によってかむ回数が変わることがわかります。和食はかみごたえのある食材が多く使われている一方、ファストフードは加工した食べ物が多く、口当たりのよいことが原因のようです。

家族の嗜好などで食事の形態が固定化しがちですが、いろいろな視点で選択してみることも大切です。