

がつ とお か は くち けんこうしゅうかん
6月4～10日は「**歯と口の健康週間**」

がつ とお か ウィーク
6月4～10日までを「カミカミWeek」として、かみごたえのある食品や、歯の材料となるカルシウムなどを
おお ふく しょくひん つか きゅうしょく と い ふだん なんかい た
多く含む食品を使った給食を取り入れました。みなさんは普段、何回くらいかんで食べているでしょうか?
ひとくち かい もくひょう いしき た
ひと口30回を目標に、いつもよりもよくかむことを意識して食べてみましょう。



だいがうか
よくかむ8大効果

よくかむと
こんなにたくさん
よいことがあるよ!

ひみりのはがーぜ



ひまん ふせ
肥満を防ぐ



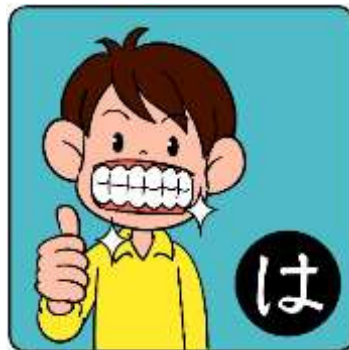
みかく はったつ
味覚が発達する



ことば はつおん
言葉の発音はっきり



のう はたら かっぱつ
脳の働きを活発に



ば よぼう
むし歯を予防する



がん よぼう
がんを予防する



いちよう はたら
胃腸の働きをよくする



ぜんしん たいりょくこうじょう
全身の体力向上