

きゅうしょくしつからのおしらせ

れいわ ねん
令和6年

6月5日(水)

きょうのもりつけ

まーぼう や
麻婆焼きそば

かみかみ食材として、
きりほしだいこん
切干大根、するめ、た
くあんが入っています。

だいこん
かみかみ大根サラダ



ぎゅうにゅう
牛乳

ち
よ
っ
と
メ
セ

きょう 今日(きょう)は “かむことの大(だい)切(せつ)さ” についてのお話(はなし)です。健康(けんこう)な
は 歯(は)をつく(つく)るため(ため)によくかんで(た)食べる(た)ことはとても大(だい)切(せつ)です。し
かし、それ(それ)だけでは(だけでは)ありませ(あり)ません。“かむ” という(いう)ことは食(た)べも
の(こま)を細(こま)かくすると(と)同時(どうじ)に唾(だ)液(えき)をた(た)くさん出(だ)すとい(い)うこと(こと)につ
なが(なが)ります。唾(だ)液(えき)には(には)消(しょう)化(か)を助(たす)け、細(さい)菌(きん)や発(はつ)がん性(せい)物(ぶつ)質(しつ)の毒(どく)性(せい)
を減(へ)らす働(はたら)き(き)が(が)あり(あり)ます。また、かむ(かむ)こと(こと)で(で)あご(あご)を鍛(きた)えて、
は 歯(は)を食(く)いし(し)ば(ば)る力(ちから)も強(つよ)くなり(なり)ます。さら(さら)にかむ(かむ)とい(い)う刺(し)激(げき)は
大(だい)脳(のう)の働(はたら)き(き)を助(たす)けて(て)く(く)れて、ス(かい)ト(しょう)レス(こころ)の解(あん)消(てい)
も役(やく)立(た)ち(た)ち(た)ます。ゆ(ゆる)っ(ゆる)り(ゆる)よく(よく)かむ(かむ)と満(まん)腹(ぶく)感(かん)を覚(おぼ)え、食(た)べ過(す)
ぎ(ぎ)を防(ふ)せ(せ)ぐ(ぐ)こ(こ)とも(とも)でき(でき)ます。今(きょう)日(日)もよ(よ)く(よく)か(か)んで(た)食(た)べ(べ)ま(ま)し(し)ょう(しょう)！

きょう 今日(きょう)の地(じ)場(ば)農(のう)産(さん)物(ぶつ) なごみ 和(わ)ファ(ファ)ーム(ふ)より大(だい)根(こん)です。