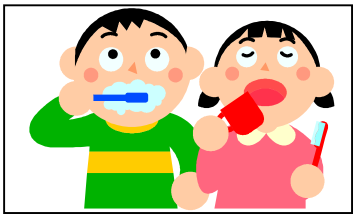
ぱくぱくつうしん

6月7日（水） よく噛む

＜クイズ＞次のうち，よく噛んで食べているのはどれでしょう？

①　一口3回かんで，すぐに飲み込む。

②　一口20回以上噛んで，飲み込む。



③　何回くらい噛んでいるか，考えたことがない。

クイズの答え　②です。

６月４日からの一週間は，歯と口の健康週間です。歯と口の健康週間では，歯についてや噛むことの大切さについて考えます。そこで給食でも，よくかんで食べるものや，カルシウムの多い食べ物をたくさん入れています。よく噛んで食べるというのは，

・よく噛むことを意識して食べる。
・一口２０回くらい噛む。
・硬い食べ物をできるだけ食べる。

ということができるようになることです。

よく噛んで食べると，体にいいことがたくさんあります。今日の給食の「プルーン」もよくかんで食べましょう。

今日のねらい
食事の重要性・・よく噛んで食べる