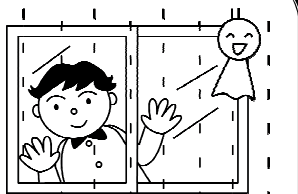


こんだてメモ

平成29年6月
福生市学校給食センター



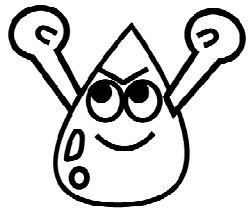
6月4日から10日は
歯と口の衛生週間

かめばかむほど、からだによい

口の中に入れた食べ物は、よくかめばかむほど、からだによいことがあります。

・よくかんでいると、だ液がたくさん出てきて食べ物とよく混ざります。だ液には、糖質を消化する成分や殺菌力のある成分が含まれているので、消化を助けます。

だ液が
消化を助ける

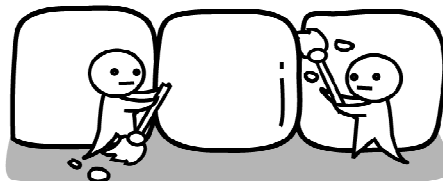


・歯茎の血の流れがよくなり、歯と歯茎が丈夫になります。

丈夫!!



・かみつぶされた食べ物の繊維が、歯と歯の間をよく掃除して、口の中をきれいにします。



せっ
せっ

・あごが強くなるので、硬いものでもかみきれようになります。

ばいばい



・食べ物の味がよく出て、おいしく食べられます。

おいしいね

