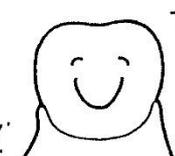


よくかんで食べよう♪

6月4日から10日は「^{は くち けんこうしゅうかん}歯と口の健康週間」です。^たよくかんで食^{からだ}べると体によいはたらきがたくさんあります。また、よくかむことは^{あじ}よく味わうことにつながります。^{ふだん いしき}普段から意識してしっかりかんで^た食べるようにしましょう。

よくかむことの効果

<p>^{のう なか}よくかむと脳の中の ^{まん ぶくちゅうすう しげき}満腹中枢が刺激されて、 ^た食べすぎを防ぎます。</p> 	<p>^{きんにく うご}あごの筋肉を動かす ^{のう けつりゅうりょう ふ}ことで脳の血流量が増 ^たえ、脳を活性化します。</p> 
<p>^{えき で}よくかむとだ液が ^た出て食べ物ののみ込みや ^{しょうか びやうしゅう たす}消化・吸収を助けます。</p> 	<p>かむことによって出 ^たただ液の働きで、むし ^た歯を予防します。</p> 

^{は くち けんこうしゅうかん きゅうしょく}歯と口の健康週間の給食には、^{しょくざい}かみごたえのある食材がたくさん
^{とうじょう}登場します。いつもよりかむことを意識して^{いしき た}食べてくださいね!