

今日の給食は、カミカミ献立です。

「くきわかめのきんぴら」は、  
かみ応えのあるメニューです。

くきわかめは、歯ごたえがあり

「コリコリ」とした食感が特徴です♪

一口30回以上を目標に、よくかんで食べましょう！



## ◎よくかむと、どんないいことがあるの？

### ①虫歯を防ぐ

かめばかむほど、「だ液」がたくさん出ます。

「だ液」には、口の中のよごれをおとしたり、  
虫歯を予防する働きがあります！



<歯と口の健康クイズ>

### 給食クイズ

よくかんで食べると、からだのどこの

はたらきが活発になるのでしょうか？

- ① 脳
- ② 目
- ③ 足



たくさん<sup>か</sup>噛んで<sup>た</sup>食べると、  
脳<sup>のう</sup>が活発<sup>かっぱつ</sup>にうごいて、記憶力<sup>きおくりょく</sup>や  
集中力<sup>しゅうちゅうりょく</sup>が高<sup>たか</sup>まるよ！

こたえ：①<sup>のう</sup>脳

