



食育だよりは、食に関する様々な情報や学校給食の取り組みなどを紹介し、ご家庭での食育の参考にしていただくことを目的としています。

西会津町給食センター



## 歯と口の健康週間 6/4～6/10

みなさんは、よくかんで食事をしていますか？

よくかんで食べると、満腹感が得られて食べすぎを防ぐほか、だ液がたくさん出て消化・吸収をよくしたり、むし歯予防になったりします。また、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。この機会に、よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。



### よくかんで食べる工夫は

一度にたくさん  
口に入れない

よくかまないうちに飲み込んでしまいます。

一口 30 回を  
目標に

かむ回数を意識していくと、かむことが習慣化されていきます。

かんでいるときは  
はし  
箸を置く

はし  
箸を置くことで、食べるペースが落ち、よくかむようになります。

福島県教育委員会「自分手帳」より



『よくかんで食べることについて』の動画が YouTube で限定公開中です。ぜひご覧ください！

【内容】

\*よくかんで食べると？

\*よくかんで食べる工夫は？

けんこう  
こゆり健康チャンネル



西会津小学校  
西会津中学校

※6月6日(月)～6月10日(金)の  
18:25～18:30

ケーブルテレビでも放送中！