



健口で楽しい食育

塩川食育通信



1月の給食の目標 感謝して食べましょう

献立のねらい

■ よくかんで、味わって食べることがを学ぼう ■

よくかんで食べる。

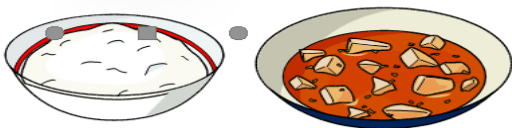
合言葉は、カミング 30 (サンマル) です。

1月18日 (木)

ボイルやさいのチーズ
おかかあえ



福神漬け ■ 花みかん
カミングカレーライス



よい歯の日塩川カミング週間

やってみよう 食べ方

カムカムタイム

「カムカムタイム」として、
1口30回かむことをやっ
てみましょう。

◎ こんなふうになりたい

ハイ! サンマルちゃんです



「レッツ! カミング 30」です! ◎

チェックしましょう



□元美人、□元イケメンで
いたい

□スリムできれいになりたい

□むし歯のないきれいな口で
いたい

□かしこい人と呼ばれたい

□イライラしたくない

すべて、「カミング 30」が か
なえてくれます。やってみよう。

- かむことであごや歯ぐきを丈夫にします。
- よくかんで食べることで食べものの味がよく
わかり、消化もしやすくします。
- 満腹中枢を刺激して食べ過ぎによる肥満も防
ぎます。
- だ液の分泌が盛んになり、歯に汚れが付きに
くくなります。
- かむことで脳へ血流が増え、脳を刺激して、
働きを活発にさせます。
- 心が安定し、イライラを抑えます。

