

きゅうしょくだよい

尾道市教育委員会

2月

「食育の日」毎月19日は「感謝・完食の日」（残菜ゼロの取組）（令和6年度）



よくかんで食べよう！

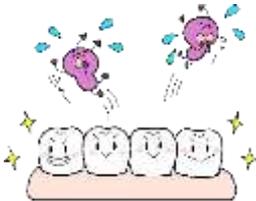
よくかんで食べることは、元気に生きるための基本です。かむ力をつけるために、やわらかい食べ物ばかりではなく、かみごたえのある食べ物もしっかりかんで食べるようにしましょう。

また、将来にわたってなんでもよくかんで食べられるように食後の歯磨きをして、歯の健康を保ちましょう。

よくかむといいこといっぱい



虫歯予防



消化吸収を助ける



肥満予防



脳の活性化



えき はたら だ液の働き

菌の増殖を抑える

歯の表面を修復する

飲み込みやすくする



消化を助ける

味を感じやすくする

食べかすを落とす

だ液は身体にいい働きがたくさんあります。よくかむほど、だ液がでます。おとなでは、一日に1～1.5リットルでています。



1～1.5L