



# 今日の給食

6月5日 (金)



## かみ応えのある「いか」

「歯と口の健康週間」二日目は、かみ応えのある「いかリングフライ」をよくかんで食べてみましょう。

食事をするときの噛み方にもその人の癖があるようですが、自分のかむ癖について意識していますか？自分ではなかなか気がつきにくいものですよね。たとえば、いつも食べものを右側だけでかむくせがあるとか、あまりかまずに食べものを水や牛乳などと一緒にすぐ飲み込んでしまうとか。

自分の癖を知って、食べものを口の中全体でよくかんで食べるようにしましょう。きょうの「いかリングフライ」を右側で10回かんだら、次は左側で10回、というふうに気をつけて、食べるようにするといいですね。

