

がつ とお か は くち けんこうしゅうかん  
6月4～10日は「**歯と口の健康週間**」

がつ とお か ウィーク だい  
6月4～10日までを「カミカミWeek」と題して、かみごたえのある食品や、歯の材料となるカルシウムなどを  
おお ふく しょくひん つか きゅうしょく と い ふだん なんかい た  
多く含む食品を使った給食を取り入れました。みなさんは普段、何回くらいかんで食べているでしょうか？  
ひとくち かい もくひょう いしき た  
ひと口30回を目標に、いつもよりもよくかむことを意識して食べてみましょう。



だいいこうか  
よくかむ8大効果

よくかむと  
こんなにたくさん  
よいことがあるよ!

ひみりのはがーぜ



ひまん ぶせ  
肥満を防ぐ



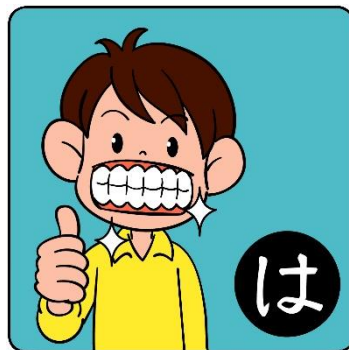
み かく はったつ  
味覚が発達する



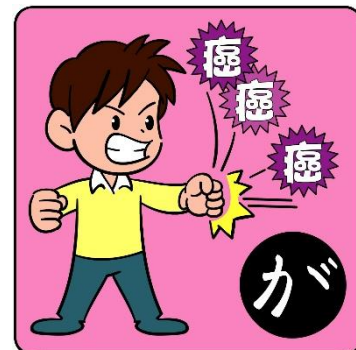
ことば はつおん  
言葉の発音はっきり



のう はたら かつぱつ  
脳の働きを活発に



むし歯を予防する



がんを予防する



胃腸の働きをよくする



ぜんしん たいりよくこうじょう  
全身の体力向上