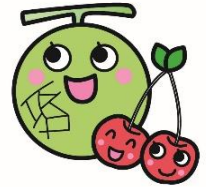


# 6月 給食だより

令和8年度  
湯沢市学校給食センター



みなさんは食事の時によくかんで食べていますか？  
最近はやわらかくて口当たりのよい食べ物が多く、あまりかまなくてもいいメニューも増えて、食事の時のかむ回数はどんどん減っています。  
でも、かむことは私たちの体にとって、いいことがたくさんあるんです。



## かむことの効果



### 脳の働きがよくなる

かむことで、あごの筋肉が動き、周りの血管や神経が刺激されて脳の血液の流れがよくなります。そして脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まります。



### 肥満を予防する

かむことで脳の満腹中枢が刺激され、満腹感を感じるため、食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防します。

### むし歯を予防する

かむことで、だ液が多く出て、口の中を掃除してくれます。

### 味覚が発達する

かむことで、食べ物本来の味を感じることができるようになります。

## かむ回数

を数えたことがありますか？

弥生時代は1回の食事に約4000回かんでいたと言われていたようですが、現代はぐっと減って約1000回程度になっています。やわらかい食べ物が多いファストフードだと約600回程度まで減ってしまいます。

562回

1019回



## かむ回数を増やそう！

### ①かみごたえのある

食べ物を食べる。

(食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ類、豆類など。)

### ②飲み物や汁物で流し込まない。

(汁物や飲み物は食べ物をよくかんで飲み込んでから。)

### ③食材を大きく切る。

(大きく切ることでかむ回数を増やす。)