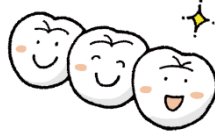


は くち けん こう しゅう かん 歯と口の健康週間



令和8年6月4日
北空知圏学校給食センター

6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。よくかんで食べることは、体によいはたらきがたくさんあります。普段から意識してしっかりかむようにしましょう。

弥生時代の卑弥呼の食事はかむ回数が現代の食事の6倍だったそうです。おそらく卑弥呼はよい歯や歯ぐきをしていたという想定から、「ひみこのはがーぜ」というキャッチフレーズがあります。よくかむとなぜよいか、子どもたちに覚えてもらい、もっとよくかまなければと思ってもらえるようにとの願いが込められています。この機会にぜひ覚えてみてください。

ひ ひまんよぼう 肥満予防	み みかくはったつ 味覚の発達	こ ことばはつおん 言葉の発音はつきり
ぜ ぜんりよくとうぎゅう 全力投球	の のうはったつ 脳の発達	
いー いちょうかいちょう 胃腸快調	が よぼう がん予防	は はびょうき 歯の病気予防

〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

