

よく^か噛んで食べよう



よく噛んで食べるとどんないいことがあるのでしょうか？

ゲンキをつくろう！
大阪市食育推進キャラクター
「たべやん」

ひみこのはがいーぜ

「卑弥呼（ひみこ）の歯（は）がいーぜ」
で覚えましょう

ひ

肥満予防

たべすぎた...



み

味覚の発達



こ

言葉の
発音をはっきり



の

脳の発達



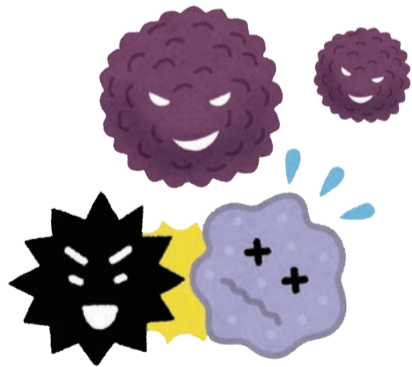
は

歯の
病気予防



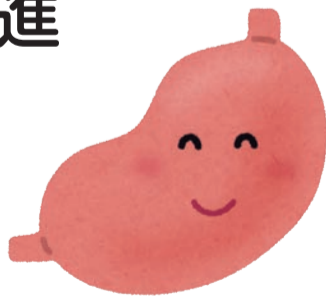
が

がんの予防



いー

胃腸の働きを
促進



ぜ

全身の
体力向上と
全力投球



参考：学校食事研究会発行 月刊「学校の食事」

よく噛んで食べよ



食べ物を噛むためには、十分な口腔（こうくう）機能の発達、維持が不可欠です。よく噛むことは、食べ物を味わって食べることに加え、全身を活性化させるという重要な役割を持ちます。よく噛んで、味わって食べましょう。

大阪市ホームページ

大阪市 食育推進 で検索

