

食育月間（6月）歯と口の健康週間（6/4～6/10）

おいしく 食べる！ かみかみ習慣

大船渡市内の小中学校では、よくかんで食べる「カミカミ運動」を進めています。毎月「かみかみ献立」の日を設定し、給食を提供しています。

子どもだけでなく、大人も**“かみごたえ”**のある食べ物を積極的に取り入れましょう。

表の①～⑤に **？** に入る食べ物は次のうちどれでしょう？

※答えは右下にあります。



れんこん



もち



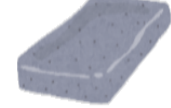
プリン



さきいか



ラーメン

 メロン	 トマト	 たまごやき	 りんご	 ごはん	 えび	 とりにく	 つくだに	 ぶたにく	 たくあん
 ハンバーグ	 食パン	 ソーセージ	 こんにゃく	 もやし	 きゅうり	 はくさいの つけもの	 キャベツ	 ぎゅうにく	 にんじん
 ①	 バナナ	 ②	 チーズ	 しいたけ	 ピーマン	 ③	 あぶらあげ	 ④	 ⑤
小さい かみごたえ度 大きい									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

健康のおすそわけ
レシピ掲載中！

【参考文献】公益財団法人長野県栄養士会飯下支部資料, からだカルテHP



スマートフォンのカメラで読み込んでください。

※「かみごたえ度」の数字が大きくなるほど、かみごたえも大きくなります。
※ 野菜や果物はすべて生(なま)の場合です。

大船渡市

答え：①プリン ②ラーメン ③もち ④れんこん ⑤さきいか