



# レッツ！かむチャレ

～11月8日はいい歯の日～

# IMO-KURI TSUSHIN

五泉市食育だより -いもくり通信-



## 11月号

令和6年11月  
五泉市食育推進検討委員会発行  
五泉市役所健康福祉課、学校教育課編集

ラポルテ五泉  × 五泉市学校給食




**「メルカートごせん」  
で新発売**

五泉市学校給食新コラボ  
**ごせんれんこんバーグ**

こんこん  
五泉市食育推進キャラクター



**給食の  
ごせんコロケ  
も大人気！**

五泉産  
さといも  
使用

冷凍6個入りパック  
864円税込

今月の  
ピックアップ！



「食育推進キャラクター」  
デザインを使用しませんか？

五泉市の食育活動を幅広くPRするため、  
「食育推進キャラクター」デザインの申請を受け  
付けています。（個人で使用する場合は、申請不要で  
す）詳しくは、市ホームページをご覧ください。



市HP  
QRコード

よく噛んで食べると  
からだもところもGOOD!!



こんないいこと



# 3 かむチャレ つのコツ

- ・集中力アップ
  - ・ストレス軽減
  - ・だ液がよく出て、消化吸収がよくなる
  - ・だ液がよく出ると免疫力が高まる
- ほかにもよく噛むといいことたくさんあるよ★

## 1 姿勢よく食べる



足の裏をきちんと床につけ、姿勢よく食べます。体幹が安定し、しっかりと噛むことができます。

## 2 食べ物が小さくなるまで 30回噛む



食べ物の硬さによって噛む回数は異なります。「食べ物が小さくなるまで」30回を目安に噛みましょう。

## 3 右と左両方の奥歯で噛む



片側だけで噛む癖があると、噛む力が偏ってしまうため歯やあごに負担がかかります。

★園・学校・おうちで「かむチャレ！」頑張っています★



つくし保育園の様子

(株)ロッテ提供媒体  
「かむこと」チャレンジカード



よくかむと  
きゅうりの  
「ポリッポリッ」が  
聞こえるよ♪

ガムを噛んで  
そしゃく力をチェック！  
噛み方による色の変化を  
確認しました。



何色になったかな？

第一幼稚園の様子

KAMU CHALLENGE