

日ごとに暑さが増してきました。6月は雨の日もふえジメジメムシムシとした日も多くなります。これから迎える暑い夏をのりきるためにも、しっかり体を休め、3食きちんと食べて体調を整えましょう。

## よく噛んで食べよう!!

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。

### 歯を大切にしよう



健康な歯でよく噛んで食べることは、食事をおいしく味わい、しっかり栄養を吸収するための基本です。また、噛むことと歯の健康には密接な関係があります。食事をする時には、しっかり噛むとよいことがたくさんあります。

「よく噛む」ことのよさを挙げた「ひみこのはがいていぜ!」という言葉を知っていますか?ぜひ、覚えてくださいね。

### ひ 肥満防止

よく噛むことで食べ過ぎを抑える。



### み 味覚が発達

よく噛むことで、食べ物それぞれの味がよく分かるようになる。

### こ 言葉がハッキリ

あごがよく動くことで、発音がハッキリする。

### の 脳が発達

脳に刺激が伝わり頭の働きがよくなる。



### は 歯の病気予防

唾液がたくさん出て、口の中をきれいにする。



### が がんの予防

唾液の酵素が、発がん性物質の作用を消す。



### い 胃腸快調

食べ物が細かくなり消化しやすくなる。



### ぜ 全力投球

よく噛むことで、歯が健康になり、全力投球できる。



## じょうぶな歯をつくろう!!

丈夫な歯をつくるためには、その歯をつくるもとになる栄養素が必要です。歯の材料となる主な栄養素は「カルシウム」です。カルシウムは吸収を助けてくれる「ビタミン D」と一緒にとると体への吸収力がアップするので、これらを多く含む食品を組み合わせることで効率的にカルシウムをとることができます。他にも様々な栄養素が関わっているのでバランスのよい食事を心がけましょう。

### カルシウムを多く含む食べ物



牛乳・乳製品

小魚・海そう

### 6月8日は「カミカミメニュー」

大豆わかめごはん・大豆を油で揚げてカリカリにご飯に混ぜています。ししゃもフライ・丸ごと食べられるカルシウムたっぷりのししゃもに、パン粉を付けてよりかみごたえをプラスしました。さわにわん・たくさんの野菜を入れた汁物です。かみごたえのある「ごぼう」が入っているのが特徴です。さつまいもチップス・カリカリのさつまいものデザートです。

### ビタミンDを多く含む食べ物



きのこ類

さけ

小魚