長子配布

給食だより

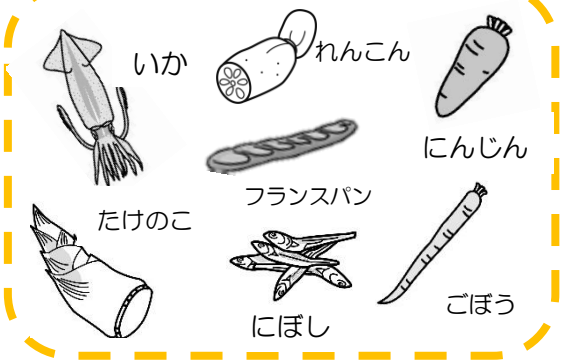
平成 30 年6月
白山市立北陽小学校
栄養士　松村　有華

木々の緑が鮮やかで美しい季節になりました。これから蒸し暑い梅雨をむかえますが、バランスの良い食事や休養をしっかりとって暑い夏に向けて体調を整えましょう。

「かむ力」をつける食事

６月４日から 10 日までの１週間は「歯と口の健康週間」です。食べ物をおいしく食べるには歯がとても大切です。いつまでも自分の歯で食べられるように、歯の健康を守り、丈夫にする食生活を心がけましょう。

歯ごたえのある食べ物



カルシウムを多く含む食べ物

よく噛むことは、単に食べものを体に取り入れるためだけではなく、全身を活性化させるのにたいへん重要な働きをしています。その効果をわかりやすく標語にしたものが「ひみこの歯がいーぜ」です。弥生時代の人々は私たち現代人よりも約６倍も多く噛んで食事をしていたと考えられています。卑弥呼（邪馬台国の女王）も、きっとしっかりよく噛んで食べていたのではないでしょうか。

ひ 肥満の予防	み 味覚の発達	こ ことばハッキリ	の 脳の発達
は 歯の病気を予防	が ガンの予防	い 胃腸が快調	ぜ 全力投球

『かむ力』をつけるカミカミメニュー
４日（月）：まんてん大豆　１１日（月）：きんぴらごぼう　１２日（火）：大豆とかえりのあげ煮
２１日（木）；メギスのフライ　２７日（水）：ハタハタのからあげ