

6月4日～10日は歯と口の健康週間です 毎日の食事の時に、よくかんでおいしく食べるためには、歯や口が健康であることが大切です。 柔らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を食べてかむ力をつけたり、歯みがきをしたりして、歯や口の健康を保ちましょう。 		1 (水) スパゲッティ・ミートソース アーモンドサラダ デザート	2 (木) ご飯 高野豆腐の揚げ煮 きゅうりといかの酢の物 鶏ごぼうみそ汁	3 (金) パン 魚のピザ風(さけ付)ゆで野菜 甘夏のサラダ かぼちゃスープ
6 (月) ご飯 豚肉と大豆の甘味噌がらめ付)ゆでいんげん 海藻ツナサラダ いかとじゃが芋のいしる煮	7 (火) じゃこ入りチャーハン 切干大根の中華和え 中華風コンスープ まんてん大豆	8 (水) 肉うどん 出し巻き卵付)磯和え ミルクゼリー ブルーベリーソースかけ	9 (木) 麦ごはん いわしの蒲焼き風 角切りサラダ 夏野菜とみょうがのみそ汁	10 (金) パン 米粉チキンチャウダー 鉄人サラダ 手作り野菜果物ゼリー
下線のメニューは、かみごたえのある献立です。よくかんで食べよう!				
13 (月) ご飯 がんと加賀つる豆の煮物 きんぴらごぼう かき玉汁	14 (火) わかめご飯 魚のフライ(すずき)付)ごぼうチップス 車麩と青菜の和え物 石川県 揚げとキャベツのみそ汁	15 (水) ジャージャー麺 大豆もやし中華和え フルーツ杏仁豆腐	16 (木) ご飯 魚のいしる焼き(さば)付)里芋のり和え 金時草の酢の物 なすそうめん汁 加賀野菜 石川県	17 (金) パン チリコンカン チーズ入り細切りサラダ オレンジゼリー
20 (月) ご飯 麻婆豆腐 バンサンスープ レタススープ	21 (火) ソースカツ丼 ごんじゃあえ 里芋のみそ汁 福井県	22 (水) 冷やし中華 焼きぎょうざ付)ゆかり和え デザート	23 (木) ご飯 さばの味噌煮 五目きんぴら 揚げとキャベツの味噌汁	24 (金) パン カレードリア風 リクエスト ごぼうとしらすのかかみサラダ 加賀太きゅうりのスープ 加賀野菜
27 (月) ひじきごはん 擬製豆腐 付)ゆで野菜 なすの味噌炒め 備蓄食料使用 トマトかき玉スープ	28 (火) ご飯 魚の竜田揚げ(あじ)付)フライドポテト ごま酢和え 大根と麩の白麹汁	29 (水) 夏野菜カレーライス しらすと小松菜のゴマサラダ フルーツヨーグルト	30 (木) 氷室の日献立 氷室ちくわの磯辺揚げ付)青菜の浸し 夏野菜の治部煮風 びわゼリー	*牛乳は毎日つきま す。 *都合により献立を 変更することがありま す。

かむことの効果 4つのポイント



**むし歯予防**  
だ液によって口の中に残った食べかすを流し、酸性になった口の状態を元に戻します。



**脳が活性化する**  
かむことであごが動き、周りの血管や神経が刺激されて、脳の血流もよくなります。



**肥満を防ぐ**  
よくかんで食べると、脳におなかがいっぱいという信号が伝わり、食べすぎを防ぐことができます。



**消化吸収がよくなる**  
食べ物が細くなり、だ液とよく混ざるため、胃や腸で消化吸収がしやすくなります。

かみごたえのある食品を知ろう



食物繊維の多い野菜・海藻・きのこ干した食品(野菜や魚、果物など)は、かみごたえのある食品です。