

<p>6月4日～10日は歯と口の健康週間です</p> <p>毎日の食事の時、よくかんで食べていますか？ 柔らかいものばかり食べていると、噛むための筋肉が鍛えられず、噛む力が弱くなってしまいます。かみごたえのある食べ物を食べて、かむ力をつけるようにしましょう。</p> 			6/1 (木)	2 (金)
			ご飯 とり肉のレモン醤油焼き 付) 人参甘煮 高野豆腐の卵とじ じゃがいもの味噌汁	パン 白みそ入りクリームシチュー カレー風味サラダ
5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)
ご飯 豚肉と大豆の甘味噌がらめ ひじき入りツナサラダ いかとじゃがいもの煮物	キムチチャーハン 切干大根としらすのサラダ 中華風コーンスープ	カレーうどん いわしのから揚げ 付) つぼ漬け和え フルーツ杏仁豆腐 (さくらんぼ入り)	ご飯 治部煮 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">石川県</span> 加賀太きゅうりのサラダ なすとみょうがの味噌汁	パン 魚のピザソース焼き(さけ) 付) ゆで野菜 甘夏のサラダ かぼちゃスープ
下線の献立はかみごたえのある献立です。よくかんで食べよう！			給食試食会があります	
12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)
ご飯 がんもと加賀つる豆の煮物 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">加賀野菜</span> 変わりきんぴら かき玉汁	中島菜飯 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">石川県</span> 魚のごまパン粉焼き(さごし) 付) カレー粉ふきいも 車麩と青菜の和え物 揚げとキャベツのみそ汁	夏野菜カレーライス しらすと青菜のゴマサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 さばの竜田揚げ 付) 里芋のり和え 金時草の酢の物 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">加賀野菜</span> なすそうめん汁	パン マカロニグラタン ごぼうとツナのカミカミサラダ 加賀太きゅうりのスープ
19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)
ご飯 酢鶏 バンサンスー レタススープ	ソースカツ丼 ごんじゃあえ 里芋のみそ汁 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">福井県</span>	ジャージャー麺 中華和え ヨーグルト	ご飯 さばの味噌煮 きんぴらごぼう けんちん汁	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
26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)
ご飯 魚の西京焼き(ふくらぎ) 付) 粉ふきいも ごま酢和え 大根と麩のみそ汁	麻婆丼 棒棒鶏 トマトかき玉スープ	スパゲッティ・ナポリタン ブロッコリーとツナのサラダ バナナ	ご飯 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">氷室の日献立</span> 氷室ちくわの磯辺揚げ 付) 青菜の浸し 夏野菜のあんかけ煮 季節のゼリー	ガーリックトースト、パン 夏野菜ミネストローネ フレンチサラダ デザート

\*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。



### おなかいっぱい!

### 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。