

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。しっかりかむことのできる歯を保つためにも、食事の後はていねいに歯をみがきましょう。また、寝る前の歯みがきも大切です。



かまない原因!? 早食い・流し食べ

あなたは、あまりかまずに飲み込んでいませんか？早食いの人の中には、あまりかまないで飲み込んだり、水分で流し込んだりする人がいます。こうした食べ方の人は、かむことの効果を知って、よくかんで食べることを意識してみましょう。

3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)
ご飯 擬製豆腐 茎わかめの炒め物 大根といか団子の煮物 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！	カレーピラフ コーンと大豆のメンチカツ 付) 人参グラッセ わかめスープ	かやくうどん きびなごカリカリフライ 付) つぼ漬け和え フルーツ杏仁豆腐	ご飯 から揚げ風 付) 焼きポテト・人参甘煮 加賀つるまめのツナサラダ 豆腐のとろみ汁 給食試食会があります	パン 魚の香草パン粉焼き 付) ゆで野菜 レーズン入りにんじんサラダ 高野豆腐のコーンスープ
10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)
ご飯 魚の西京焼き(しいら) 付) そら豆(旬の食材) 小学部児童が身をさやかに出します きんぴらごぼう、かき玉汁	中島菜飯 能登野菜 ソースカツ 付) 織キャベツ 車麩と青菜の和え物 豆腐ともずくのみそ汁	夏野菜カレーライス しらすと青菜のゴマサラダ ヨーグルト	ご飯 がんもと加賀つるまめの煮物 金時草の酢の物 加賀野菜 里芋のみそ汁	パン ポテトグラタン 切干大根とツナの和え物 加賀太きゅうりのスープ 加賀野菜
17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)
ご飯 さばの竜田揚げ 付) ゆで野菜 切干大根と打ち豆の煮物 なすそうめん汁	麻婆丼 和風ポテトサラダ 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 酢鶏 バンサンスープ レタススープ	焼きカレーパン* ポトフ風 手作りゼリー(ぶどう)
24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)
ご飯 ヤンニョムチキン 付) フライドポテト風 しらすの春雨炒め ごまキムチ汁	さばそぼろ丼 棒棒鶏 おでん風煮物	ご飯 肉のみそ漬け焼き 付) 粉ふきいも 高野豆腐のオイスター炒め けんちん汁	ご飯 魚のソース焼き 付) 人参甘煮 変わりきんぴら 大根と麩のみそ汁	パン 白みそ入りクリームシチュー カレー風味サラダ

・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。 ・*印は、教科と関連した献立です

かむことの効果 4つのポイント

①むし歯予防
よくかむとだ液がたくさん出ます。だ液は口の中に残った食べかすを流したり、細菌を減らしたりするので、むし歯予防になります。

③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。

②消化吸収がよくなる
よくかむとだ液がたくさん出て、細かくかみくだいた食べ物とまざり、胃や腸で消化吸収がしやすくなります。

④脳が活性化する
よく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。

かみごたえのある食品を知ろう

食物繊維の多い食品(野菜、海藻など)
 弾力のある食品(きのこ、こんにやく、いかなど)
 干した食品(野菜、魚、果物、ナッツなど)