

た しっかりかんで食べよう


6月4日～10日は「**歯と口の健康週間**」です。丈夫な歯でしっかりかむことは、健康な生活をするためにとても大切です。給食では、かみごたえがあり、よくかんで食べることのできる「**かみかみ献立**」が登場します。

よくかむとこんな効果があります

<p>ひ ひまん よぼう 肥満の予防</p> <p>適度の食事で満腹感を得ることができるようになり、食べ過ぎを防ぎます。</p> 	<p>み みかく ほんたつ 味覚の発達</p> <p>食べ物の味がよくわかり、味覚の発達につながります。</p> 	<p>こ ことば ほんたつ 言葉の発達</p> <p>あごが強くなるので、言葉がすらすら出てきやすくなります。</p> 
<p>の のう ほんたつ 脳の発達</p> <p>顔や頭の近くの血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。</p> 	<p>は は びょうき よぼう 歯の病気予防</p> <p>だ液がたくさん出て、歯についた食べかすを落とし、むし歯や歯周病を防ぎます。</p> 	<p>が がんの予防</p> <p>だ液には、がんを予防する成分があるといわれています。</p> 
<p>い いちよう たら たす 胃腸の働きを助ける</p> <p>食べ物を細かくし、だ液とよく混ぜ合わせることで消化・吸収がよくなります。</p> 	<p>ぜ ぜんりょくとうきゅう 全力投球</p> <p>よくかんで歯をくいしばることで、全力を出すことができます。</p> 	<p>ひみこのはかいーぜ で覚えましょう!</p>  <p>一口30回かむことを目標に!</p>


★今月の給食に登場するかみかみメニュー★

6日(月)
アーモンドいりこ




阿多田でとれた「かえりいりこ」と「アーモンド」を、砂糖・みりん・しょうゆで作ったタレにからめました。

7日(火)
はりはりづけ




歯ごたえのある「切り干し大根」を酢で漬けました。食べた時に「はりはり」と音がすることから名前がつけました。

8日(水)
かみかみサラダ




「ちりめん」と「アーモンド」が入っています。そのほかの野菜も、噛み応えが残るよう、サッと茹でて和えています。

9日(木)
ちりめんずし



阿多田でとれた「ちりめん」が入ったちらしずしです。歯を強くする、カルシウムがたっぷり含まれています。

10(金)
にじますのからあげ



廿日市市佐伯地域で育てられた「にじます」を、骨まで食べられるように、しっかりあげています。丸ごと食べてみましょう。

～他にもあるよ!
かみかみ食材～

