

# 6月 給食だより



令和3年6月  
立山町学校給食センター



学校給食では、6月4日～10日までの「歯と口の健康週間」に合わせて、かみごたえのある献立や、歯を丈夫にする栄養素を多く取り入れた献立を実施しています。健康な歯は一生の宝物です。しっかりかんで味わいながら食べる習慣を身に付けていくといいですね。

6/4～6/10

## 歯と口の健康週間

## 歯・口の病気を防ぐ食生活のポイント

<p><b>よくかんで食べる</b></p> <p>かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。</p>	<p><b>おやつは、時間と量を決めて食べる</b></p> <p>ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。</p>	<p><b>食べたらしっかり歯をみがく</b></p> <p>フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。</p>	<p><b>栄養バランスの良い食事を心がける</b></p> <p>規則正しい食習慣が健康な歯と口をつくりまします。</p>
---	--	---	--



## よくかむことの五つの効果



### ① 頭の働きをよくする

よくかんであごをたくさん動かすと、脳への血液の流れがよくなります。記憶力や集中力が高まるといわれています。

### ② 食べ過ぎを防ぐ

かむことで、脳の満腹中枢が刺激されるので、食べ過ぎを防ぐことができます。よくかまずに食べると、満腹中枢が刺激されないで、「おなかがいっぱい」と思った時には、食べ過ぎてしまっていた…ということになります。



### ③ 消化を助ける

よくかむと、食べ物が細くなるだけでなく、だ液もたくさん出るので消化がよくなります。

### ④ うす味でもおいしく食べられる

よくかむと、食べ物の味がよく分かるようになります。

### ⑤ 歯を丈夫にし、むし歯を防ぐ

かむ回数が多いと歯をよく使うことになるので、歯と歯ぐきが丈夫になります。また、よくかんでたくさん出てくるだ液には、むし歯を防ぐ働きがあります。



6月4日(金)

### カミカミごはん



#### <材料>

(4人分)

#### <作り方>

- ・ごはん 4杯分
- ・にんじん 1/3本
- ・ドライ大豆 20g
- ・コーン缶 20g
- ・ひじき 2g
- ・カシューナッツ 30g
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・酒 小さじ1
- ・さとう 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・塩 適宜

- ① にんじんは、せん切りにし、ひじきは、水でもどしておく。
- ② カシューナッツは、炒しておく。
- ③ にんじん・大豆・コーン・ひじきをAで煮る。
- ④ ボールに、ごはん、汁気を切った③、②のカシューナッツを入れて、混ぜ合わせる。



ご家庭でもぜひ作ってみてください。