

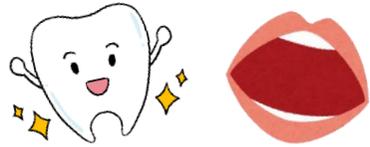


食事だより

梅雨の季節がやってきました。気温と湿度が上がリ、食欲もダウンしやすくなります。喉が渴いただけでなく、こまめに水分補給をし、バランスの良い食事で体力を維持しましょう。また食中毒も気をつけていく時期です。食品の取り扱いにも注意しましょう。

6月4日～6月10日は

6月4日～10日は歯と口の健康習慣です。乳歯は虫歯になる永久歯の歯並びに影響を及ぼします。また、乳歯は虫歯になりやすいため日々の丁寧なケアが必要です。ケア以外にも、丈夫な歯を作るにはバランスの良い食事を心がけていきましょう。



歯と口の健康習慣

丈夫な歯を作る食事の最大のポイントは「偏食をしないことです。カルシウムを多くとると丈夫な歯ができると考えられがちですが、歯が強くなるわけではありません。カルシウムの多い食品と質の良いたんぱく質、ビタミンA、C、Dとバランスよく摂ることが大切です。



6月5日の給食で提供します。

カミカミサラダ

材料（4人分）

- ・切り干し大根・・・10g
- ・にんじん・・・1/4本
- ・ごぼう・・・1/5本
- ・きゅうり・・・1/4本
- ・もやし・・・1/4袋
- ・さきいか・・・10g
- ・酢・・・小さじ1
- ・砂糖・・・小さじ2
- ・しょうゆ・・・小さじ1
- ・ごま油・・・小さじ1
- ・ごま・・・小さじ1と1/2

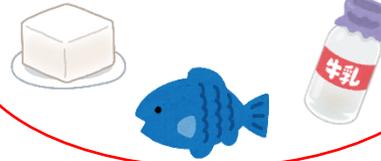
（作り方）

- ①切り干し大根を戻します。
- ②にんじん、ごぼうは千切りにし、ごぼうは軽く水にさらします。きゅうりはいちょう切りにします。もやしとさきいかは食べやすい長さに切ります。
- ③鍋に湯を沸かし、ごぼう、にんじんの順に入れて茹で、ほぼ火が通ったら、もやしと切り干し大根をも入れてサッと茹でます。
- ④茹でた野菜をザルにあげ、水に浸して冷まします。
- ⑤ボウルに調味量を入れて混ぜ、④とさきいかときゅうりを加えて和えて完成です。

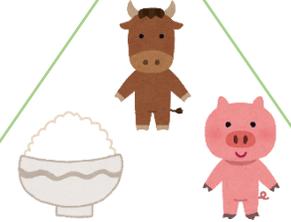


歯にいい食べ物

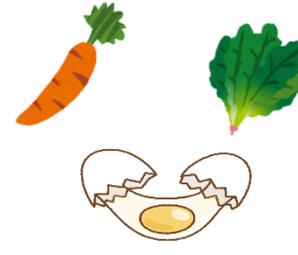
良質なたんぱく



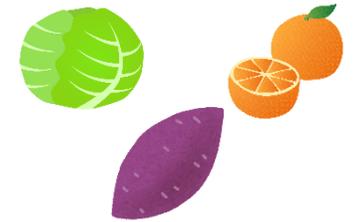
カルシウム・リン



ビタミンA



ビタミンC



よく噛んで食べよう

よく噛むと…

- ・脳の動きが活発になります。
- ・あごの骨や筋肉の成長を助けます。
- ・だ液の分泌が盛んになり、消化を助けます。
- ・歯肉に刺激が伝わり、歯を支えている骨や組織が丈夫になります。

このほかにもたくさんの働きがあります。

