



今月のテーマ…よくかんで食べよう

Main table containing 30 days of menu items, including main dishes, side dishes, soups, and bread, along with nutritional information and a '献立と配膳の図' (Menu and Serving Diagram) for each day.



6月4日

むし歯予防デーです。



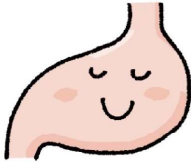



健康な歯を保つと、年をとってからもおいしく楽しく食事をすることができます。おいしく食べるためにも歯を大切にしましょう。

今月の給食日より、よくかんで食べることの大切さや、歯と口の健康を保つために心がけたいことをお伝えします。



よくかむことの効果



<p>よくかむと脳の^{のう}中の^{なか}満腹中枢^{まんぶくちゅう}が刺激^{しげき}されて、食べすぎ^{たべすぎ}を防ぎます。</p> 	<p>あごの^{あご}筋肉^{きんにく}を動かすことで^{うご}脳の^{のう}血流量^{けつりゅうりょう}が増え、脳^{のう}を活性化^{かつせい}します。</p> 
<p>よくかむと^{えき}だ液^でが出て^た食べ物^{もの}のみ込み^こや消化^{しょうか}・吸収^{きゅうしゅう}を助けます。</p> 	<p>かむこと^でによって^たただ液^{えき}の働き^{はたら}で、むし歯^ばを^よ予防^{ぼう}します。</p> 

だらだら食べていませんか？

食後、酸性に傾いた口の中をだ液の働きによってもとの状態に戻し、歯の表面の修復を続けています。ところが、いつまでも食べ続ける「だらだら食べ」やスマートフォンやゲームなどをしながらの「ながら食べ」をすると、いつまでも酸性に傾いたままで、むし歯になりやすくなります。食事や間食は時間を決め、食後は歯磨きをしましょう。



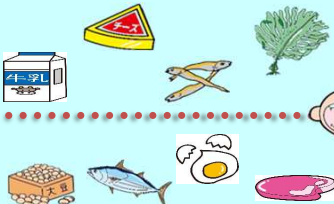
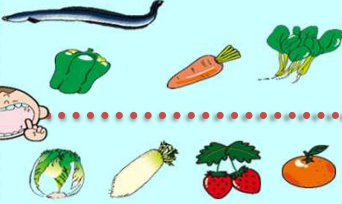

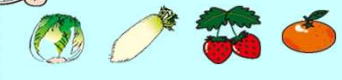
よくかむことはよく味わうこと



味はだ液にとけた味物質が、舌にある味らいを刺激して脳に伝わることで感じます。かむほどにだ液と食べ物が混ざるので、よくかむことはよく味わうことにつながります。



歯をしょうぶにするおもな栄養と食べ物

<p>カルシウム: 歯の原料になる</p> 	<p>ビタミンA: 歯茎を丈夫にする</p> 
<p>たんぱく質: 歯や歯茎のもとになる</p> 	<p>ビタミンC: 歯の成長を助ける</p> 

よくかむためにはどうしたらいいの？

- ①調理方法を工夫する
大きく切ったり皮付きのまま使ったりする。
- ②かみごたえのある食材を取り入れる
肉（赤身）や魚の干物、食物繊維が豊富な野菜やきのこなどを取り入れる。
- ③ゆとりのある食事時間を
食事をゆっくり、よくかんで食べる時間をつくる。

