

6月 給食たより

雨の季節になりますね。気温と湿度が上がリ
食欲も低下ぎみになります。
のどが渴いたときだけでなく、こまめに水分
補給をし、バランスのよい食事で体力を
維持して行きましょう。

よく噛んで丈夫な歯や体を作ろう
よく噛むと良いことがいっぱい！

- ★ 味覚が発達する
歯が元々、味覚の素の味がわかるようになります。
- ★ 胃腸の働きを助ける
唾液が十分に分泌されて消化を助けます。
- ★ 頭の働きが良くなります。
脳細胞の働きを活性化し、ストレス解消に役立ちます。
- ★ 歯並びを良くし、虫歯を防ぐ。
よく噛むと唾液が出て口の中をきれいにしてもらいます。
- ★ 言葉の発音がハッキリする
噛む動きで口の周りの筋肉を使うので表情が豊かになります。



噛む力を育てよう！

～食材を選ぶポイント～

- 食物繊維の多い食材 → 野菜類、きのこ類、豆類
- 歯が元々のあじさい食材 → レンコン、ゴボウ、イカリゴシ等

～調理ポイント～

- 食材をやや大きめに切ります。
- 加熱時間を短めにして食感を残します。

～食べる時のポイント～

- 食事の時間を多めに取って、会話を楽しみながら
- 飲み物で流し込むのはやめましょう

