



虫歯と食事の関係



6月4日は「虫歯予防デー」、毎年6月は「食育推進月間」です。今回は「歯」と「食事」についてお伝えします。

歯の役割

歯は食べ物をよくかんで、栄養をしっかりと身体に吸収することができ、体調を整えてくれます。また、唇や舌と同じように、発音を助ける役割もあります。さらに、「かみ合わせ」が病気につながることもあります。かみ合わせが悪いと、①頭痛がする②姿勢が悪くなる③肩こりにつながってきます。

生活習慣で予防できる虫歯のポイント

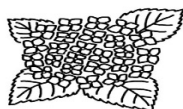
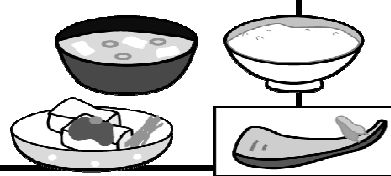
- ①だらだら食いを止める = 食べる量ではなく、食べる回数がポイント
- ②就寝前の歯磨きがおすすめ = 食後30分位に。もちろんその都度歯磨きも有効
- ③1口30回かむ = 唾液の分泌が促進され、プラーク形成を防ぐ



「おかあさんやすめ」「ハハキトク」「まごわやさしい」

これらはすべて、「健康な歯のため」「より良い生活習慣」のためのポイントです！

<p>歯に良くない食事例。よく噛まなくても食べられる。</p> <p>お…オムレツ か…カレーライス あ、さ、ん…サンドウィッチ や…焼きそば す…スパゲティ め…麺類、ラーメン</p>	<p>歯と体に良い、解毒作用のある食事。</p> <p>ま…豆 ご…ごま わ…わかめ(海草) や…野菜 さ…魚 し…椎茸</p>
--	---



6月の旬の食材

オクラ、ズッキーニ、枝豆、高原レタス、らっきょう、つるむらさき、赤しそ、さやえんどう、梅、さくらんぼ、マンゴー、びわ、メロン、アナゴ、カワハギ、アジ、カンパチ、イワシ、スズキ

《6月のお献立》

* 卵アレルギーのお子様にはマヨネーズ使用のサラダをマヨドレに変更してお届けいたします。

2日(木) ごはん お汁なし	豚味噌炒め 南瓜ソテー、いんげんツナマヨ和え 黄桃缶	豚肉、人参、玉ねぎ、3色ピーマン 南瓜/いんげん、人参、ツナ 黄桃缶	483 kcal
6日(月) ごはん	チンジャオロースー さつま芋天ぷら、マカロニサラダ みかん缶、わかめスープ	牛肉、人参、玉ねぎ、3色ピーマン、竹の子 さつま芋/マカロニ、人参、グリーンピース、ツナ みかん缶/わかめ、ねぎ	519 kcal
7日(火) ごはん	鮭のチャンチャン焼き 大根煮付け、うま煮 りんご缶、すまし汁	鮭、キャベツ、人参、玉ねぎ 大根/じゃが芋、人参、玉ねぎ、豚肉 りんご缶/もやし、人参	465 kcal
9日(木) ごはん お汁なし	鶏ササミカツ イタリアンスパ、白菜おかか和え パイン缶	鶏ササミ スパゲティ、玉ねぎ、グリーンピース/白菜、人参 パイン缶	472 kcal
13日(月) ごはん	豚肉のジンギスカン風 なすの天ぷら、ポテトサラダ りんご缶、みそ汁	豚肉、人参、もやし、玉ねぎ、キャベツ なす/じゃが芋、人参、コーン りんご缶/えのき、薄揚げ	491 kcal
14日(火) ごはん	焼肉 南瓜天ぷら、高野煮 黄桃缶、中華スープ	牛肉、人参、玉ねぎ、3色ピーマン 南瓜/高野豆腐、人参、絹さや、椎茸 黄桃缶/大根、ねぎ	476 kcal
16日(木) ごはん	エビのケチャップソース炒め キャベツソテー、小松菜薄揚げ煮 みかん缶、みそ汁	エビ、玉ねぎ キャベツ、人参/小松菜、人参、薄揚げ みかん缶/じゃが芋、わかめ	453 kcal
21日(火) ピラフ	ピラフ、豚肉トマト煮 フライドポテト、南瓜サラダ みかん缶、オニオンスープ	米、玉ねぎ、人参、コーン/豚肉、キャベツ、玉ねぎ、トマト じゃが芋/南瓜、グリーンピース、玉ねぎ みかん缶/玉ねぎ、人参	547 kcal
23日(木) ごはん	チキンカレー、りんご缶	鶏肉、人参、じゃが芋、玉ねぎ/りんご缶	501 kcal
27日(月) ごはん	鶏肉のカレーフリッター 夏野菜ソテー、金平ごぼう パイン缶、すまし汁	鶏肉 なす、人参、玉ねぎ、3色ピーマン/ごぼう、人参、ごま パイン缶/豆腐、人参	469 kcal
28日(火) ごはん	肉豆腐 スパサラダ 黄桃缶、みそ汁	豆腐、牛肉、白菜、玉ねぎ、人参 スパゲティ、コーン、人参、ツナ 黄桃缶/薄揚げ、なす	489 kcal
30日(木) ごはん	サバの味噌煮 冬瓜そぼろあん、ほうれん草ごま和え みかん缶、すまし汁	サバ 冬瓜、鶏ミンチ/ほうれん草、人参、ごま みかん缶/大根、しめじ	456 kcal