



きゅうしょくだより



～6月4日から10日は『**歯と口の健康週間**』です～

みなさんは、よくかんで食べていますか？よくかんで食べることによって、食べものが小さくかみくだかれて消化吸収しやすくなるほか、食べものの味もよくわかります。また、だ液がたくさん出ることでおし歯予防になり、満腹中枢が刺激され、食べすぎを防ぎます。その他にも、あごの筋肉を動かすことで、周りの血管や神経が刺激されて、脳の血流がよくなり、脳が活性化するなど、体にいい働きがたくさんあります。かむことの大切さを知って、よくかんで食べる習慣を身につけ、将来にわたっておいしく食べるために歯と口の健康を保ちましょう。しっかりかむことができる歯を保つためにも、食事の後には、ていねいに歯をみがきましょう。また、寝る前の歯みがきも大切です。

歯と口の健康週間には、かむことをより意識できる「かみかみメニュー」が登場します。

よくかんで食べましょう！！

【かみかみメニュー】

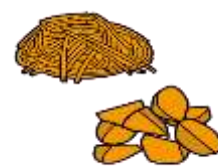
切り干しだいこんのサラダ、ごぼう入りハンバーグ、ミネストローネ、かつおと大豆の甘辛揚げ、めかぶのみそ汁、大豆サラダ、しぐれごはん、かみかみかき揚げ、高野豆腐のみそ汁



ちから かむ力をつけるために



かみごたえのある食べもので、しっかりかむ体験をしよう



食材は大きく切って、しっかりかんで食べよう



一口食べたら、はしを置いて、ゆっくりかむようにしましょう



食べものをかんでいる時に、水分で流しこまないようにしましょう



◎ たのしみひとしな ふるさと発見ランチ

「ふるさと発見ランチ」は、地域の良さをもっと知ってもらうために、桑名や三重県で生産された食材を給食に取り入れ、紹介しています。

☆18日・・・三重県産の「大豆」を使った「大豆のドライカレー」です。

☆20日・・・三重県産の「なす」を使った「なすとひき肉のみそ炒め」です。



◎ **まごわやさしい献立**：豆類・ごま（種実類）・わかめ（海藻類）・野菜・魚・しいたけ（きのこ類）・いも類を使った献立です。

「まごわやさしい」の食材をそろえると現在の食生活で不足しがちな栄養素をおぎなうことができ、栄養バランスが整いやすくなります。

☆24日・・・「麦ごはん・牛乳・いわしの梅煮・ごま和え・じゃがいものみそ汁」です。

◎ **骨コツメニュー**：骨を強くする「カルシウム」が多くとれる料理が登場します。

☆16日・・・「黒糖パン」と「チーズ入リスパゲッティサラダ」です。

◎ **ワールドランチ** ☆27日・・・タイ料理の「ガパオ」と「ビーフンスープ」です。



統一メニューについて 桑名・多度・長島地区それぞれ、給食を作る施設や機械器具に違いはありますが部分的に同じメニューが出来るよう工夫して、月に数回程度、献立を統一します。