

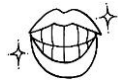
6月4日から10日は
歯の衛生週間



食べたら歯みがき!

6月の目標 よくかんで食べよう

かむことの効果



むし歯を防ぐ・・・かむことで、だ液がたっくさん分泌され、むし歯菌が活性化しにくくなります。



消化・吸収をよくする・・・食べ物を細かくかみくだき、だ液と混ぜ合わせて飲み込むことで、胃や腸での消化・吸収がよくなります。



肥満予防・・・よくかんでゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べ過ぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。



脳を活発にして、記憶力をアップ・・・しっかりかむと、顔の近くの血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

3 (月)	4 (火) かみかみ こんだて	5 (水)	6 (木)	7 (金)
クイツィオのカレーソース とりへのパーベキューソース ごはん なつやさいスープ 	ゆてぼしだいこんのすもの さつまいも スティック おぎごはん きびなごのいそべあげ ちくぜんに 	はるまき バナナ ちゅうかどん わかめスープ 	さつまいものおしパン アスパラのサラダ スパゲッティミートソース 	とうもろこし ・りょこうのとも ・のりたまご あじのなんばんづけ おぎごはん とりだんごスープ
10 (月) 入梅 こんだて	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)
うめかつおあえ てづくりかまぼこ おぎごはん タイピーエン 	みかんゼリー ベジカレー かいそうサラダ 	ごとうさんさいのもの キウイ あじフライ おぎごはん なすのみそしる 	フレンチサラダ ポテトグラタン こめこパン とうふとたまごのスープ 	トマトわかめのすもの こおりとうふとさけのあげに おぎごはん やさいわん
17 (月)	18 (火)	19 (水) 食育の日	20 (木)	21 (金) 水産物無償提供
アーモンドあえ ぶたにくのしょうがやき おぎごはん あかだし 	トマトサラダ れいとうみかん クリームスープ とりごぼうピラフ 	ひゅうがなつゼリー のりずあえ こいわしうめのかあげ ごとううどん 	あつあげとぶたにくの みそいため スイカ てづくりふりかけ おぎごはん かきたまじる 	しおもみやさい ぶりカツ おぎごはん あつあげスープ
24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木) 世界の料理 インド	28 (金)
コールスローサラダ わふうハンバーグ ごはん もずくスープ 	メロン どろふと だいこんのスープ ピビンパ 	ごまじゃこサラダ さけのムニエル おぎごはん とりごぼうじる 	だいずとチーズのサラダ パンナコッタ ナン ドライカレー 	だいずとひじきのふくめに パイナップル とりへのあまずやき おぎごはん とうがんのみそしる