

6月4日～10日は歯と口の健康週間です

毎日の食事の時に、よくかんでおいしく食べるためには、歯や口が健康であることが大切です。しっかりかむことの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。



かまない原因!? 早食い・流し食べ

あなたは、あまりかまずに飲み込んでいませんか？早食いの人の中には、あまりかまないで飲み込んだり、水分で流し込んだりする人がいます。こうした食べ方の人は、かむことの効果を知って、よくかんで食べることを意識してみましょう。

1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)
<p>カミカミ week よく噛んで食べよう！カルシウムもしっかりとろう！</p>				
<p>ご飯</p> <p>切干大根入り豚肉のオムレツ炒め</p> <p>かぼちゃとキャベツの梅サラダ</p> <p>小松菜とチーズのミニ蒸しパン</p>	<p>セサミトースト・トースト</p> <p>シュクメルリ</p> <p>ほうれん草のサラダ</p> <p>カリゴボウのせ</p> <p>ジョージア</p>	<p>ご飯</p> <p>鶏肉とこんにゃくの味噌煮</p> <p>茎わかめの炒め物</p> <p>かぼちゃのすり流し</p>	<p>加賀野菜</p> <p>金時草のそばろ寿司</p> <p>青のりポテトビーンズ</p> <p>けんちん汁</p> <p>6/4・6/5給食試食会があります</p>	<p>ご飯</p> <p>加賀野菜</p> <p>お好み焼き風オムレツ</p> <p>加賀つるまめのツナサラダ</p> <p>きびなごかりフライ</p>
8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
<p>フランス</p> <p>ご飯</p> <p>魚のラビゴットソースかけ</p> <p>キャロットラペ</p> <p>ペイザンヌスープ</p>	<p>照り焼きチキンバーガー</p> <p>もやしのナムル</p> <p>じゃが芋のカレー炒め</p>	<p>スパゲッティ・ミートソース</p> <p>もずくスープ</p> <p>フルーツきんとんザクザクのせ</p> <p>ねばねば・・・</p> <p>ネバーギブアップ</p>	<p>ご飯</p> <p>入梅</p> <p>いわしの唐揚げ野菜あんかけ</p> <p>江戸っ子煮</p> <p>梅にゆうめん</p> <p>おはなし給食</p> <p>イワシ</p>	<p>沖縄県</p> <p>クファジュン</p> <p>ゴーヤチャンプルー</p> <p>金時草の酢の物</p> <p>パイン入りキャロット&オレンジゼリー</p> <p>加賀野菜</p>
15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)
<p>ご飯</p> <p>鶏のから揚げレモンソース</p> <p>付)かぼちゃのマッシュ</p> <p>ゴマたっぷり夏野菜サラダ</p> <p>冬瓜のとろとろ中華スープ</p> <p>旬の食材</p>	<p>シモンシュガートースト・トースト</p> <p>打ち豆入りポトフ</p> <p>さいころコロコロサラダ</p> <p>新メニュー</p>	<p>豆入キーマカレー</p> <p>金時草とささみのサラダ</p> <p>オレンジ</p> <p>加賀野菜</p>	<p>地場産物</p> <p>ご飯</p> <p>堅豆腐カツ</p> <p>がんと加賀つる豆の煮物</p> <p>加賀太きゅうり入りかき玉汁</p> <p>加賀野菜</p>	<p>まごはやさしい献立？</p> <p>ご飯</p> <p>しろさけのごまパン粉焼き</p> <p>付)カリカリポテト</p> <p>豆とひじきのツナサラダ</p> <p>フルーツ寒天</p>
22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)
<p>ご飯</p> <p>家常(ジャージャン)豆腐</p> <p>きゅうりとシラスの酢の物</p> <p>中華風コーンスープ</p>	<p>オムレツバーガー</p> <p>豆苗入りツナサラダ</p> <p>変わりきんぴら</p>	<p>大分県</p> <p>冷やしうどん</p> <p>とり天</p> <p>切干大根入りナムル</p>	<p>梅ひじきごはん</p> <p>魚のおろし煮</p> <p>野菜のごまあえ</p> <p>じゃがいものそばろ煮</p>	<p>ギリシャ</p> <p>ご飯</p> <p>ムサカ(なすのミートグラタン)</p> <p>ファンソーダ</p> <p>バナナヨーグルトのマレードのせ</p>
29(月)	30(火)	<p>・牛乳は毎日つきます。・都合により献立を変更することがあります。</p>		
<p>ご飯</p> <p>うま塩肉じゃが</p> <p>じゃこ入りピーマンサラダ</p> <p>ぐりとぐらのカステラ</p> <p>おはなし給食</p> <p>ぐりとぐら</p>	<p>パン(ミルクロール)</p> <p>タンドリーチキン</p> <p>付)バター醤油炒め</p> <p>こうばしあえ(焼トモロシ入り)</p> <p>豆とトマトのスープ</p>	<p>かむことの効果 4つのポイント</p> <p>②消化吸収がよくなる</p> <p>よくかむとだ液がたくさん出て、細かくかみくだいた食べ物とまざり、胃や腸で消化吸収がしやすくなります。</p> <p>①むし歯予防</p> <p>よくかむとだ液がたくさん出ます。だ液は口の中に残った食べかすを流したり、細菌を減らしたりするので、むし歯予防になります。</p> <p>③肥満を防ぐ</p> <p>よくかんで食べると、脳に「おなかがいっぱい」という信号が伝わり、食べすぎを防ぐことができます。</p> <p>④脳が活性化</p> <p>よくかむことであごが動き、周りの血管や神経が刺激されて、脳の血流もよくなります。</p>		