



# 給食だより

令和6年度 6月号

調布市立第四中学校

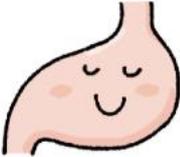
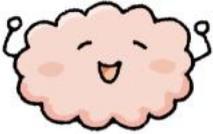
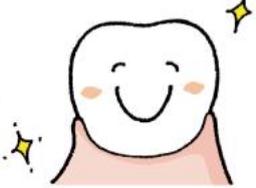
梅雨入り前のしっとりとした空気を感じる今日この頃です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。丈夫な歯で、しっかりと食べ物をかむことは、健康な生活を送るためにとても大切です。この機会に「かむこと」の大切さを見直してみましょう。



## よくかむことの効果を知ろう！



食べ物をよくかむことは食べ過ぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。普段から意識してしっかりかむようにしましょう。

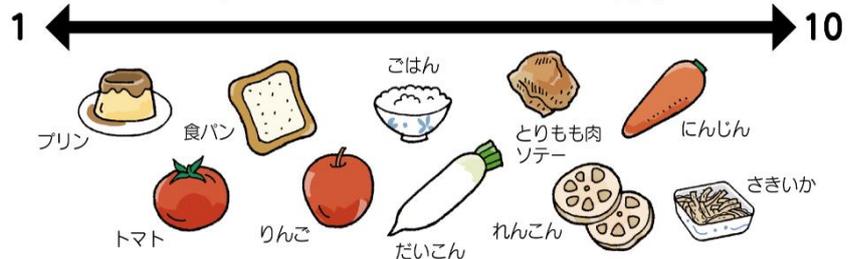
<p>よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べ過ぎを防ぎます。</p> 	<p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p> 
<p>よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。</p> 	<p>かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。</p> 

### かみごたえのある食べ物

- ・かたいもの
- ・繊維質が多いもの
- ・よくかまないと食べられないもの



### 食品のかみごたえ度



### 歯を強くするカルシウムが多い食べ物



歯の主な構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、大豆・大豆製品、青菜などに多く含まれています。カルシウムは、日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。

### ～6月の献立紹介～

- 4日(火) ひじきピラフ：カミカミメニュー
- 5日(水) いかのネギ焼き、五目きんぴら：カミカミメニュー
- 6日(木) ミルクパン、鮭とポテトのチーズ焼き：カルシウム豊富メニュー
- 7日(金) なめこの味噌汁：カミカミメニュー
- 10日(月) 梅若ごはん：入梅（梅雨入り）メニュー
- 21日(金) たこめし：夏至のメニュー
- 25日(火) さくらんぼ：旬の果物

