

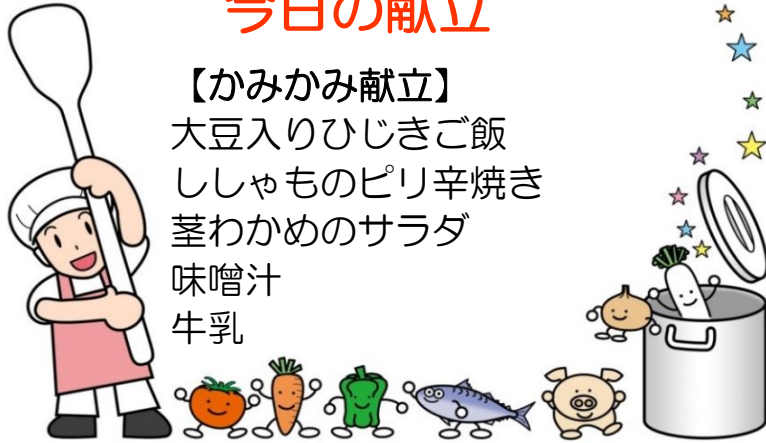
稲中ランチタイム通信

6月4日(火)

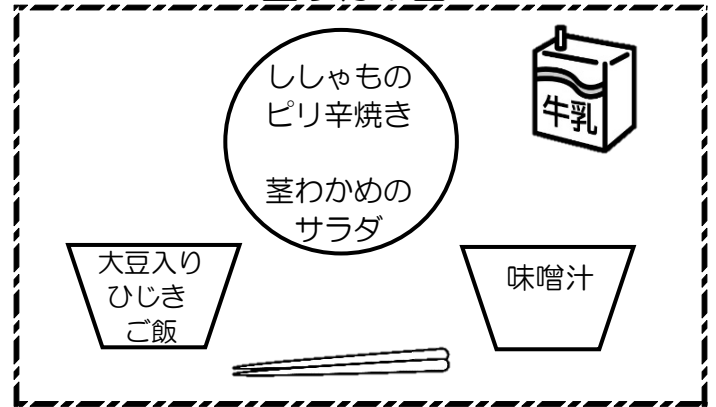
今日の献立

【かみかみ献立】

大豆入りひじきご飯
ししゃものピリ辛焼き
茎わかめのサラダ
味噌汁
牛乳



盛り付け図



『かみかみ献立』について

6月4日～6月10日は、歯と口の健康週間です。みなさんは、普段からよく噛んで食事をしていますか。よく噛んで食べると、満腹感が得られて食べすぎを予防するほか、唾液がたくさん出て消化・吸収を促進したり、虫歯を予防したりします。また、脳の血流が良くなり、記憶力や集中力を高める効果があると言われています。

今日は、ご飯に大豆を加えたり、サラダには茎わかめを加えたりして、歯ごたえや噛み応えをよくする献立にしました。苦手な食材が多いかもしれませんが、健康のことを考えてしっかり食べてくれるとうれしいです。

先生からの食育コメント

噛む力をつけるには、毎日の食事や間食が大切です。するめや干し芋、ドライフルーツなどの乾物は、水分が少ない分、噛みごたえも抜群です。ししゃもも、噛み応えもあり、カルシウムを多く含むので、歯の健康にも良い食材です。

ぜひこの機会に、よく噛んで食べることを意識して食事をしてみましょう！

