



衣替えも終わり、梅雨入りももうすぐです。手洗いなど身の回りの衛生には十分に気を付けましょう。また6月は食育月間、6月4日からは歯と口の健康週間も始まります。食べ物の入り口になる歯と口の健康は体全体の健康にもとても密接なつながりがあります。

6月の給食目標 ~よくかむことの大切さを知ろう~



よくかむことの効果



<p>肥満予防</p>	<p>脳の活性化</p>	<p>消化・吸収を助ける</p>	<p>むし歯予防</p>
<p>よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</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>

~かむ力をつけるには?~

かむ力は、毎日の食事や間食を通して身に付けるものです。するめやほしいも、ドライフルーツなどの乾物は、水分が少ない分、かみごたえも抜群です。かみごたえのあるものを食べてしっかりかむ体験をしましょう。ただし、あごや胃に負担がかかるので、食べすぎには注意しましょう。

6月4日~6月10日は、歯と口の健康週間にちなんだ給食を実施します。よくかむことが必要な食材やカルシウムを多く含む食材を取り入れています。



牛久市おいしい朝ごはんメニュー おはよう!朝ごはんスイッチオン

「もやしとピーマンのおひたし」| 人分エネルギー:17kcal 食塩相当量:0.4g



- 【材料】(4人分)
 ○ピーマン...1個 ○パプリカ(赤)...1/10個 ○もやし...1袋
 ○白いりごま...小さじ1/2 ○しょうゆ...大さじ1/2 ○かつお節...小袋1つ

作り方の動画(牛久市食育推進委員会栄養士部会 YouTube)
<https://www.youtube.com/watch?v=0Av-OB9ls2A>

牛久市食育推進のための野菜キャラクター
 USHIKU 野菜オーケストラ
 ピーマンの「ぴっちくん」

ピーマンとパプリカを入れることで彩りが良くなります。簡単に作ることができて、ピーマンが苦手な人でも食べやすいです。ピーマンがおいしい夏におすすめの一品です。

