

歯と口の健康週間「カミカミメニュー」

6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。それにちなんで、給食では7日から9日に、噛み応えがあり、しっかりと噛める「カミカミメニュー」が登場しました。

ごぼうの食物繊維をカミカミ♪



カミカミごぼうサラダ

カルシウムもいっぱい♪



じゃこ豆

「じゃこ豆」の「ちりめんじゃこ」には、カルシウムがたくさん含まれています。カルシウムは人間の身体の中で約99%が、骨や歯に存在しています。丈夫な歯を保つためには、カルシウムを摂ることも大切です。

コーンフレークと米粉で
アレルギーフリー♪



とんかつ

「とんかつ」をしっかりと噛んでいると、噛むほどに豚肉のうま味が出てきませんか？しっかりと時間をかけて噛むと、食事を味わって食べることができます。胃で食べ物を消化しやすくするだけでなく、満腹中枢を刺激して食べる量を抑えることもでき、良いことばかりです。

カミカミメニューだけでなく、普段の食事でもしっかりと噛むことを意識して食べるようにしましょう！