



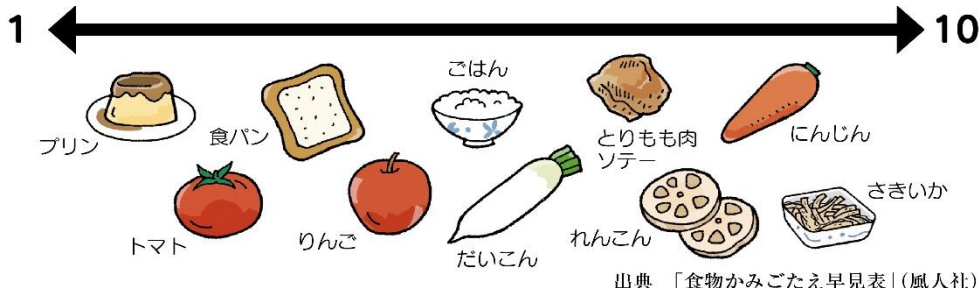
6月4日から10日は「**歯と口の健康週間**」です。これは、歯と口の健康に関する正しい知識を身に付けること、むし歯などの予防や治療をして歯の寿命をのばし、生涯健康に過ごすことを目的としています。いつまでも自分の歯でおいしく食べられるよう、歯を大切にしていきましょう。

## よくかむことの効果

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。		あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳が活性化します。	
よくかむとだ液が出て食べ物の飲み込みや消化・吸収を助けます。		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。	

かみ応え度

食品の



※かみ応え度は数値が増えるほどかみ応えが大きくなります。この数値は器械による測定値と筋電図によるそしゃく筋活動量に基づいたものです。

出典 「食物かみごたえ早見表」(風人社)

### カルシウムで丈夫な骨と

### 歯を育てよう!

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために大切な栄養素です。骨の成長が活発になる小・中学生の時期にしっかりとカルシウムを補給して強い骨や歯をつくるのが生涯の健康につながります。

毎日の給食で飲んでいる牛乳には、カルシウムが多く含まれていて、吸収率もよく、手軽にとることができます。丈夫な骨や歯をつくるために、毎日牛乳を飲んでほしいと思います。



### 今月の給食レシピ はりはりサラダ

6月4日のむし歯予防の日のメニュー。切干大根でかみ応えUP! 他の野菜はお好みでアレンジOKです。

#### 【材料(4人分)】

- もやし ……100g
- にんじん ……1/3本(30g)
- 小松菜 ……1株(30g)
- 切干大根 ……18g
- 春雨 ……18g
- ハム ……3枚(40g)

#### ●ドレッシング

- 砂糖 ……大さじ1
- 酢 ……大さじ1+小さじ1
- しょうゆ ……大さじ1
- ごま油 ……小さじ1と1/2

#### 【作り方】

- ① にんじんは皮をむいて千切り、小松菜は3cm幅に切る。切干大根と春雨は袋の表示通り戻して水気を絞り、3cm長さに切る。ハムは半分に切り端から5mm幅に切る。
- ② 鍋に湯を沸かし、にんじん、小松菜、もやし、切干大根の順に加えて火が通るまで茹でる。ザルに上げて冷水にとって冷まし、水気をよく絞る。
- ③ ボウルにドレッシングの材料をよく混ぜ合わせ、②、①の春雨・ハムを加えて全体を和える。