

# 6月給食だより

沼田市沼田給食センター  
TEL 23-1672

6月に入り、梅雨の時期になりました。ジメジメと暑い日や肌寒い日などもあり、体調をくずしやすい時期です。バランスのよい食事をとることや、手洗い・うがいなど身近な衛生にも気をつけて、元気に過ごしましょう。

## 6月の目標

### 食べものと丈夫な歯について知ろう



### よくかんであじわおう!!

よくかんで食べると、歯ごたえや味わいをかんじ、食べものの味がよく分かり、よりおいしく感じるようになります。また、食べものの栄養の吸収もよくなります。

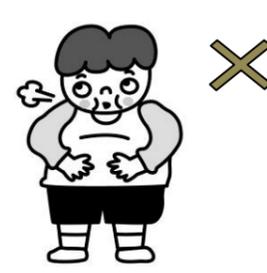
ごはんは、よくかむとあまみがでてるよ♪

さかなもおいしいな♪

一口15~30回くらい、ゆっくりと、よくかんで食べることで味覚が発達し、ストレスがやわらぎ、リラックスできます。

★食べる前の良いしせいは「さあ、食べよう!」という気持ちを作ることになります。しせいが良いとなんでもモリモリ♪よくかんで食べることができますね♪

### よくかむと、体に良い事がたくさんあります!!

<p><b>食べすぎをふせぐ</b></p>  <p>早食いを防止し、食べすぎを防ぎます。</p>	<p><b>消化たすける</b></p>  <p>だ液が良く出ることで消化吸収を助けます。</p>	<p><b>むし歯をふせぐ</b></p>  <p>だ液が良く出ることによって口の中を中性にし、むし歯にかかりにくくします。</p>	<p><b>脳のはたらきを活発にする</b></p>  <p>あごの筋肉を動かすことで脳に刺激がいき、脳のはたらきを活発にします。</p>
--	--	--	--

よくかんで食べると健康のために良い効果がたくさんあります!! 毎日の食事を通して、よくかんで食べる習慣を身につけましょう。

### よくかむための食事のポイント!!

良くかむためには「かむ力」をつけることや、かむための歯を丈夫にすることも大切です。また、よくかむことを意識するだけでなく、かむ力をつけ歯の栄養を考えた食事を心がけましょう。

#### ポイント1 食べごたえのある食べもの

よくかまないと食べられないので、かむ力をつけるにはもってこいの食材です。



フランスパン 玄米ごはん こんぶ こざかな いか れんこん ごぼう にんじん

#### ポイント2 カルシウムを多く含む食べもの

歯を丈夫にするには、その歯のおもな材料となる「カルシウム」が必要です。



牛乳 チーズ かいそう こざかな 豆腐 納豆 こまつな

### 元気になるはなし うめぼしのすっぱさのとは クエン酸



うめぼしだ安心して食べられるね

ごはんがくさりにくい

すっぱいからつばや胃液がたくさん出て消化が良くなる

つかれがとれる

クエン酸のちから!

おなかが元気だともりもり食べられるよ

クエン酸がエネルギーをどんどん体に送りこんで疲れを取り払ってくれるよ。

どんどんエネルギーをおくるからね