

## よくかむ習慣をつけるには！

### ◎大きく切る

食材に包丁の刃を入れる回数を減らすと自分の歯で噛む回数が増えます。

### ◎調理法や食材を組み合わせて

卵料理のベーコンエッグは厚焼き卵よりかむ回数が2倍になります。納豆にちりめんじゃこ、サラダにナッツをいれる等、いろいろな食材を組み合わせてみましょう。

### ◎足を床につける

食卓に座った状態で、足がつく椅子が正座をしましょう。足がついていないと猫背になりがちです。猫背は悪い歯並びのもとになります。

### ◎せかさない

「さっさと食べなさい」と声をかけがちですが、せかされるとよくかまずに飲み干してしまいます。ゆっくり時間をかけたいですね。

### ◎水分は、食事の前か後に

水分と一緒にとるとつい食べ物をよくかまずに流し込んで食べる習慣が付きます。食べる時は食材と唾液で十分です。

### ◎歯ごたえを残す

野菜の繊維はなるべく残し、赤身の多い肉を選びましょう

### ◎やはり食事は、楽しみが一番

よく噛むことは大切なことですが、毎日の食事は楽しんで食べたいですね。食事を楽しんで、さらにプラスでよく噛める食事を工夫しましょう。

## ～今月の注目メニュー～

☆歯と口の健康習慣(4～10日)・・・よくかむことの大切さを知り、かむことを意識して食べましょう！  
食後の歯磨きも必ずね！

☆かみかみデー(8日)・・・小魚サラダ、よくかんで食べてくださいね！

☆香川県の郷土料理(8・23日)・・・(わかめ)うどん、しょうゆ豆が登場！

☆ハッピーバースデー給食(10日)・・・6月生まれのみなさん、お誕生日おめでとございます！  
今月のデザートはアイス大福です。

☆食育の日(17日)・・・果物がおいしい季節です！香川県産のすももが登場します！

日	曜	主食		おかず
1	水	小型コッペパン	牛乳	ミートスパゲッティ ビーンズサラダ ミニトマト ヨーグルト
2	木	わかめごはん	牛乳	さばの南部焼き 切り干し大根の酢の物 ジャガイモ のみそ汁
3	金	深川どんぶり	牛乳	小いわしのフライ おかか和え
6	月	レーズンパン	牛乳	ソーセージとジャガイモの煮こみ きのこと豆腐のソ テー アメリカンチェリー
7	火	麦入りごはん	牛乳	魚の香味焼き さやいんげんのごま和え なすとそうめんのみそ汁 あさりのつくだ煮
8	水	わかめうどん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ 小魚サラダ キャンディチーズ
9	木	発芽玄米入りごはん	牛乳	焼き豆腐のみそそばろ煮 もやしの甘酢和え 冷凍み かん ふりかけ
10	金	ポークハヤシライス	牛乳	小松菜のごまドレッシング和え アイス大福
13	月	全粒粉パン	牛乳	魚の青のりフライ 海草サラダ コンソメスープ アイスパイン
14	火	発芽玄米入りごはん	牛乳	五目玉子焼き ひじきの五目煮 豆腐ともずくのみそ 汁
15	水	米粉パン	牛乳	ポークビーンズ アーモンドサラダ 小夏
16	木	発芽玄米入りごはん	牛乳	ししゃもの三杯酢漬け いそか和え 豚汁 冷凍みか ん
17	金	沖縄風炊き込みごは ん	牛乳	ツナとキャベツの和風サラダ 洋風かき玉汁 すもも
20	月	小型ミルクパン	牛乳	パスタのクリーム煮 アスパラとトマトのサラダ び わ
21	火	大豆ごはん	牛乳	魚の竜田揚げ ゆかり和え とうふとえのきのすまし 汁
22	水	セルフドック	牛乳	かぼちゃのポタージュ コールスローサラダ バナナ
23	木	麦入りごはん	牛乳	とり肉と野菜のうま煮 レタスときゅうりの酢の物 しょうゆ豆
24	金	発芽玄米入りごはん	牛乳	なす入りマーボーどうふ バンサンスー ゆでとうも ろこし
27	月	コッペパン	牛乳	鶏肉とナッツのマーマレードソースかけ パセリポテ ト キャベツとベーコンのスープ
28	火	発芽玄米入りごはん	牛乳	肉じゃが こまつなとわかめの和え物 ちりめんの甘 酢づけ
29	水	コッペパン	牛乳	魚のハーブ焼き イタリアンサラダ トマトと卵の スープ いちごジャム
30	木	ビーンズドライカ レー	牛乳	ジャガイモのソテー オレンジフルーツポンチ