



# 給食だより

富山市立大久保小学校

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

「歯と口の健康週間」は、日本医師会が「6」と「4」をごろ合わせして、昭和3年(1928年)から10年間、6月4日を「むし歯予防デー」としたのが始まりだそうです。

富山市の学校給食では、これに合わせて6月を「かみかみ月間」とし、かみごたえのある献立や歯を丈夫にする栄養素をたくさん取り入れた「かみかみ献立」を実施します。今年度は、「よくかんで食べよう」「カルシウムをとろう」をテーマに4回の「かみかみ献立」を実施します。

健康な歯は一生の宝物です。これを機会によくかんで味わいながら食べる習慣を身に付けてほしいと考えています。

## かみかみ献立

2日(火)	12日(金)	17日(水)	22日(月)
<b>よくかんで食べよう</b>	<b>カルシウムをとろう</b>	<b>カルシウムをとろう</b>	<b>よくかんで食べよう</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん ・牛乳</li> <li>いかのかりん揚げ</li> <li>茎わかめのきんぴら</li> <li>すいとん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん ・牛乳</li> <li>いわしの土佐煮</li> <li>小松菜ひたし</li> <li>マーボー高野豆腐</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん ・牛乳</li> <li>ししゃもフライ</li> <li>わかめの中華和え</li> <li>厚揚げのみそ炒め</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食パン ・牛乳</li> <li>ホキと大豆の マリアナソースからめ</li> <li>コロコロサラダ</li> <li>かみかみきのこスープ</li> <li>青のり小魚</li> </ul>
<b>かみごたえのある食材</b> 	<b>カルシウムの多い食材</b> 	<b>カルシウムの多い食材</b> 	<b>かみごたえのある食材</b> 

## かむ回数を増やすための工夫

かみごたえのある食べ物を食べたり、よくかんで食べたりすることで、体によい効果を得ることができます。よくかむの目安は、「一口 30回」です。普段からよくかむことを意識したり、自然に噛む回数が増える工夫をしたりして、よくかんで食べる習慣を身に付けましょう。

<b>1 食材を大きく、厚めに切る</b> いつも料理に使っている野菜を少し大きめに切るだけで、自然とかむ回数が増えます。 	<b>2 水分で流し込まない</b> 口の中に食べ物がある時は飲み物を控えると、しっかりかんで飲み込む習慣が付きます。 	<b>3 歯ごたえの食材をプラス</b> ナッツ、煮干し、生野菜等の歯ごたえ、かみごたえのある食材を料理に使ったり、一品添えたりすることでかむ回数が増えます。 
----------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------