

梅雨の季節になりました。気温、湿度と共に高くなり  
天気が変わりやすいこの時期は、体調を崩しやすい時期でもあります。  
食事をしっかり取り、こまめに水分補給をして  
体調管理には十分気をつけましょう。

# 6月4日は虫歯予防デー

～歯の大切さを見直しましょう～

6月4日は、虫歯予防デーです。虫歯にならない食生活や歯みがきについて、子どもたちに伝えましょう。  
しょうぶな歯をつくり、生涯を健康的に過ごすためには、歯みがきはもちろんのこと、毎日の食生活が大切です。いろいろな食品を、よく噛んで食べるように心がけましょう。

## 歯の病気予防

よく噛まない、あごの筋肉や発達に影響を与え、歯並びが悪くなります。歯並びが悪いと、食べカスが歯につきやすく、虫歯、歯槽膿漏の原因になります。



よく噛むと脳の活性化効果があるよ

## 肥満予防

噛むという刺激は、脳内の満腹中枢に影響を与え、食事を食べる速さや量を調節します。食べ始めてから30分程度たつと、脳の満腹中枢が作用して食欲を抑えるので、よく噛んで食べることは、食べ過ぎを防ぐ効果があります。よく噛まない、満腹感を感じるまでに食べ過ぎてしまいます。

## 脳の活性化

よく噛むと、唾液の分泌が促進されるので、よく噛んで消化酵素を含む唾液と混ぜ合わせることで、胃腸の消化機能を助けます。しっかりと食べた物を噛まない、消化が不十分になり、胃に負担をかけます。

## 消化を助ける

よく噛むことで脳細胞の活動が活発になり同時に血液の循環がよくなるので、脳の機能が活性化するそうです。

## 味覚の発達



## 展示食のお知らせ

衛生上の観点により、夏場(7月から9月)の給食の展示は、コドモンのみでの掲示に変更させていただきます。  
ご理解のほど、よろしく願いいたします。

事務所にレシピ置き場を設けています。  
人気の給食メニューやご家庭でできる簡単なレシピなどを置いていますので  
ご自由にお持ち帰りください。



## 6月のカミカミメニュー

### ☆切り干し大根のサラダ☆

材料 4人分

- ・切り干し大根 15g
- ・にんじん 1/4本
- ・さやえんどう 5枚
- ・ツナ缶 小1缶
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・ごま 少々

作り方

- ①切り干し大根を水でもどす。
- ②にんじんは千切り さやえんどうは筋をとり斜め細切りに切る。
- ③鍋にお湯を沸かし切り干し大根、にんじんをゆがき柔らかくなったらさやえんどうを入れ火が通ったら冷ましておく。
- ④③にツナ缶を入れ、調味料で和える。