６月 給食だより

光徳保育園

☆丈夫な歯を作りましょう

６月４日～１０日は「歯と口の健康週間」です。歯は皆さんが思っている以上に人間の健康にとって重要な役割があります。

～よくかむメリット～

①唾液の分泌がよくなる…唾液には、消化を助け、口の中を清潔にする働きがあります。

②脳に刺激をあたえる　…かむという機械的な刺激が、頭やあごの骨、顔の筋肉の発育を促し、豊かな表情をつくります。

③ストレス解消になる　…かたいものをかみくだく爽快感はストレス解消になるといわれています。

よくかむことは、あごの発達を促し、さらによくかむ土台をつくることにもつながります。日ごろから、よくかむことを心がけましょう。

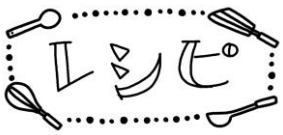
～食事で丈夫な歯をつくるには？～

①カルシウムを積極的にとる

カルシウムは主に乳製品・海藻類・小魚(骨ごと食べられるもの)からとることが出来ます。大豆製品にも多く含まれています。

②ビタミンDをとる

ビタミンDはカルシウムの吸収をよくしてくれるので、カルシウムを含む食品と一緒に食べると効果的です。魚やきのこ類に多く含まれます。



よくかんで食べられる、カルシウムも豊富な切干大根のレシピです！

「切干大根とツナのサラダ」(６月４日の献立より)

大人２人＋子ども２人分
切干大根…40g(１袋)
ツナ缶　…60g(小１缶)
きゅうり…60g(小１本)
マヨネーズ…大さじ１～２
しょうゆ…小さじ 1/2

①切干大根はたっぷりの水で戻して 2cm 程度に刻んでおく。
②刻んだ切干大根を軟らかくなるまでゆで、水にさらして冷ましてからしっかりと水気を絞る。
③きゅうりは千切りにする。
④マヨネーズとしょうゆは合わせて混ぜておく。
⑤ツナ缶(油は軽く切っておく)と②、③を合わせ、④の調味料を混ぜて完成！

歯の健康を毎日の食事で守っていきましょう！