



6月 もものき 給食だより

よく噛んで食べましょう

6月4日は虫歯予防デーです。歯は一生使わなくてはならない大切なものです。虫歯や歯の病気になると食べ物をよく噛むことができなくなり、必要な栄養が取れなくなります。また、よく噛むことにはたくさんの利点があります。

～よく噛むことの利点～



脳の活性化

よく噛むことで脳細胞が活発になります。同時に血液の循環が良くなるので脳が活性化し、集中力や記憶力を高める効果があります。

消化を助ける

よく噛むと唾液の分泌が促進されます。消化酵素を含む唾液と合わさることで胃腸の消化機能を助けます。

歯の病気予防

よく噛むことによって唾液が分泌されます。唾液には、口の中の食べかすを落とし、口の中を虫歯にしやすい酸性から中性に戻す役割があります。

味覚の発達

よく噛むことで、食べ物が唾液と混ぜり合い、舌にある味蕾から脳へ味が伝わるので、食品の持ち味がよく分かります。

<5月の食育の様子>

ももさんがじゃが芋の食べ比べをしました！
新じゃがと普通のじゃが芋で違いはあったかな？



<もものきのレシピ>

豆乳胡麻みそドレッシング

豆乳（無調整）	100g
みそ	30g
酢	10g
砂糖	5g
すりごま	5g

調整豆乳の場合は砂糖の量を調整してください！

三温糖は普通の砂糖でも大丈夫です！

