





# ランチタイム6月号

## ☆ 今月の給食目標

### よくかんで食べましょう

よくかんで食べることは、体に良い働きがたくさんあります。そのため、普段から意識してしっかりかむよう心がけましょう。また、歯と口の健康を保つために、どんなことができるのか考えてみましょう。

### よくかむことの効果

よくかむと脳の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。		あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	
よくかむとだ液が出て食べ物のみ込みや消化・吸収を助けます。		かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。	

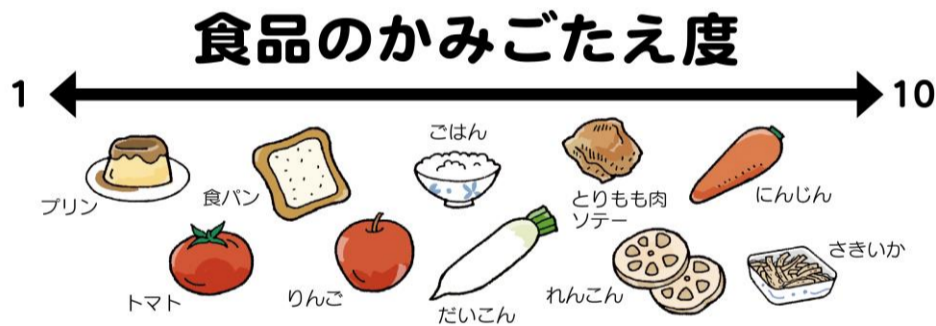
**かむ回数を増やすために**



かみこたえのある食べ物を食べる

飲み物や汁物などの水分で流し込まない

食材を大きく切る



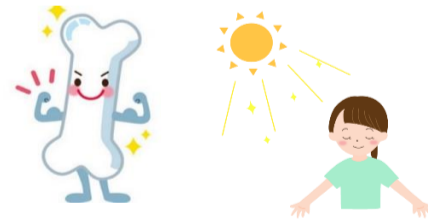
## ☆ 今月の栄養目標

### 骨と歯を丈夫にする食べ物を知ろう

骨を強くするには

- ・骨を作るカルシウム
- ・カルシウムの吸収をよくするビタミンD
- ・骨を作るよう働きかけるビタミンKが必要です。

また、日光を浴びると体の中でビタミンDが作られます。そのため晴れの日



<p><b>カルシウムが多い食品</b></p>  <p>乳製品、小魚、大豆製品、野菜など</p>	<p><b>ビタミンDが多い食品</b></p>  <p>サケ、サンマ、ウナギ、きくらげ、干しいたけなど</p>	<p><b>ビタミンKが多い食品</b></p>  <p>発酵食品（納豆やキムチなど）、ほうれん草、小松菜など</p>
--	---	--