

# ランチタイム6月号

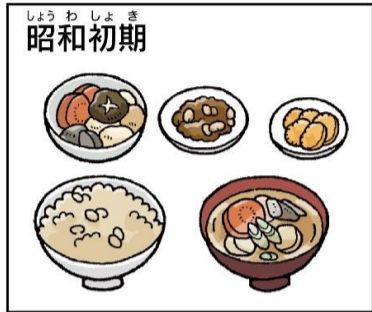


## ☆ 今月の給食目標

よくかんで食べましょう

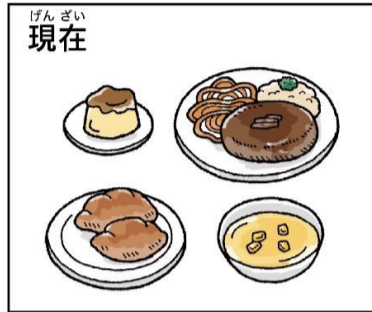
よく噛んで食べることは、体に良い働きがたくさんあります。そのため、普段から意識してしっかり噛むようにしましょう。また、歯と口の健康を保つために、どんなことができるのか考えてみましょう。

### 現在の食事はかむ回数が減っている



昭和初期

1420回

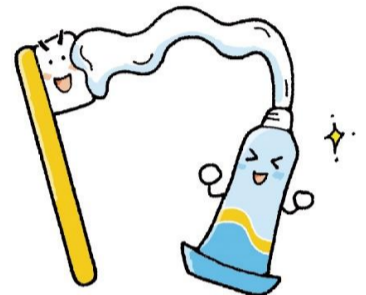


現在

620回

昭和初期の食事は、かみごたえのある野菜や豆類が多く使われていたといわれています。現在の食事はかみごたえのあまりない、やわらかい食品が多く、かむ回数が減ってきています。

食事の後は歯みがきをしよう!



食後にしっかりと歯みがきをし、むし歯の原因になる歯こうやその中の細菌を取り除きましょう。

かみごたえのある食べ物

- ・かたいもの
- ・繊維質が多いもの
- ・よくかまないと食べられないもの

かみごたえのない食べ物

- ・やわらかいもの
- ・加工度が高いもの
- ・よくかまなくても食べられるもの

かむ力をつけよう!



## ☆ 今月の栄養目標

骨と歯を丈夫にする食べ物を知ろう

骨や歯を作るには、カルシウムが必要です。しかしカルシウムだけでは、丈夫な骨を作ることはできません。ビタミンDが必要です。このビタミンDは、太陽の光を浴びることで、体の中で作ることもできます。

骨を作る!

### カルシウムを多く含む食品



骨を強くする!

### ビタミンDを多く含む食品

