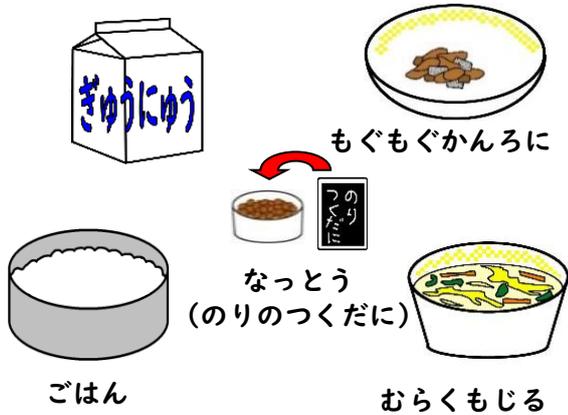


6月「歯と口の健康週間」献立の紹介

A地区6日(金) / B地区5日(木)



6月4日～10日までは、「歯と口の健康週間」です。

歯は、食べ物を体の中に運ぶ前に小さくしたりすりつぶしたりする役割があります。

歯は食べ物をおいしく食べたり、十分に栄養をとったりするために、とても大切です。



ひみこのはがいーぜ

弥生時代にいた卑弥呼の食事は、かむ回数が現代の食事の6倍だったそうです。

このことから、卑弥呼はよい歯や歯茎をしていたらという想定から、よくかむことの効果を表す「ひみこのはがいーぜ」というキャッチフレーズが生まれました。

よくかむことを意識して「もぐもぐ甘露煮」を食べてみてください。

ひ

ひまんよぼう
肥満予防

満腹を感じやすくなり、食べすぎを防止。

み

みかくはったつ
味覚の発達

食べ物の素材そのものの味がよく分かる。



こ

ことばはつおん
言葉の発音がはっきり

口の周りの筋肉が鍛えられて、きれいな発音に。

の

のうはったつ
脳の発達

脳細胞が活性化される。



は

はびょうきよぼう
歯の病気予防

だ液がたくさん出て、むし歯を予防。

が

がよぼう
がん予防

だ液の酵素が発がん作用を消す働きをする。

い

いちよううご
胃腸の動きを促進

よくかむことで消化酵素が出て、消化を助ける。



ぜ

ぜんしん
全身の体力向上

力いっぱい遊んだり、勉強したりする活力がわく。

