

がつ
6月

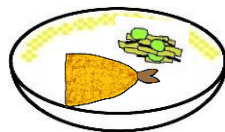
「カミカミ献立」の紹介

は くち けんこう しょくざい あじ
～歯と口の健康によい食材を味わおう～

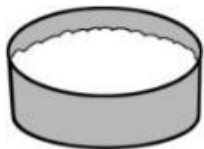
あじフライ

A地区 9日(月)
B地区 10日(火)

きゅうりとこんにやくかんてんの
そくせきづけ(ごまいり)



あじフライ



ごはん



かぼちゃのみそしる

こんげつ こんだて
今月のカミカミ献立は「あじフライ」です。

あじは、5月から8月が旬の魚で、特に6月から7月がおいしい時期です。

あじは、私たちの成長に必要なカルシウムやビタミンD、脳のはたらきをよくする脂質、疲れをとってくれるタウリンなどを含む栄養豊富な魚です。また、あじという名前は、「味がよい」ところからついたとされています。おいしく栄養のあるあじを、今日は油で揚げて、サクサクに仕上げています。旬のあじをよくかんで味わって食べましょう。

よくかんで
だ液の力で

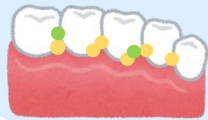
歯の病気を予防しよう

◎歯ってどうやって病気になるの？

食べものを食べる



食べカスが歯の間や
歯茎の間にのこる



細菌が食べカスをかた
めて歯垢にし、住みか
にする



細菌が増えてむし歯
や歯茎の病気になる



◎よくかんでだ液を出すとどうなるの？

だ液のはたらき

食べカスを洗い流す



細菌を洗い流す



むし歯になりかけの
歯を修復する



だ液は、あごを動かしてよくかむことでだ液腺が刺激され、たくさん出てきます。

歯と口の健康のために、毎日の食事をしっかりとよくかんで食べましょう。