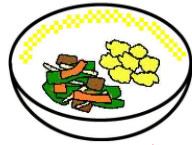


# 6月「歯と口の健康週間」献立の紹介

A地区5日(金) / B地区4日(木)



きりぼしだいこんいり  
ビビンバふうどんぶり



ごはんにはまぜます



こまつなど  
こおりどうふのスープ

6月4日～10日までは、「歯と口の健康週間」です。

歯は、食べ物をよくかんで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や、おいしく味わったり、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うと想定され、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「きりぼしだいこんいりビビンバふうどんぶり」を食べてみてください。

ひ

ひまんよぼう  
肥満予防

まんぶくかん  
満腹を感じやすくなり、  
たべすぎを防止。

み

みかくはったつ  
味覚の発達

たものそざい  
食べ物の素材そのものの  
あじ味がよくわかる。



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

のうさいぼうはたらかっぱつ  
脳細胞の働きを活発に  
する。



は

はびょうきよぼう  
歯の病気予防

えきがたくさんで  
だ液がたくさん出て、  
むし歯を予防。



が

よぼう  
がん予防

えきこうそはつさよう  
だ液の酵素が発がん作用  
をおさえる働きをする。

い

いちょうはたら  
胃腸の働きを  
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

たいりよくこうじょう  
体力向上  
ちからいっぱい遊んだり、  
べんきょう勉強したりする活力がわく。

