





こんげつ 今月の献立目標 こんだてもくひょう 『はかみかみで歯やあごをきたえよう』

みなさんは、かむことを意識して食事をしていますか。よくかんで食べることは、歯やあごだけでなく、体のはたらきのさまざまな向上につながります。


よくかんで食べよう!


<p style="text-align: center;">歯が丈夫になり、 消化もよくなります</p>  <p>かめばかむほど歯を使うので歯と歯茎が丈夫になります。食べ物がだ液と合わさって細かくなるので消化もよくなります。</p>	<p style="text-align: center;">脳のはたらきが 活発になります</p>  <p>よくかんであごをたくさん動かすと脳への血液の流れがよくなります。記憶力や集中力が高まるといわれています。</p>
<p style="text-align: center;">病気の予防になります</p>  <p>よくかむとだ液がたくさん出ます。だ液には細菌の活動や発がん性物質を抑えるはたらきがあります。</p>	<p style="text-align: center;">味覚が発達し、 食べすぎを防ぎます</p>  <p>よくかむと食べ物の味がよくわかるようになります。また脳の満腹中枢を刺激して食べすぎを防いでくれます。</p>

よくかんで食べるコツは

 <p>はしを使い、少しずつ口に運んで食べる。</p>	 <p>口に入れたら、一度はしを置いて、ゆっくりよくかむ。</p>	 <p>汁ものやお茶などの水分と、いっしょに流し込まない。</p>
 <p>食物繊維の多い野菜や豆類、きのこ、海苔などを食事に多く取り入れる。</p>	 <p>カレーなど、やわらかいメニューのときには、かみごたえのある食材を加える。</p>	 <p>食事時間に余裕をもたせ、ゆったりとした気分で楽しみながら食べる。</p>

ふるさと産品給食の日



青森県では、6月と11月に「ふるさと産品給食の日」を設け、県産品を多く取り入れた給食を提供しています。青森県は海や山に囲まれているため農水産物に恵まれています。代表的なものに「りんご」や「にんにく」があります。みなさんは、田舎館村で収穫されている農産物は何？と聞かれて答えられますか？みなさんにおいしい田舎館村の恵みを理解してもらうため、今食べることができる食材をたくさん使用した「ふるさと産品給食の日」を6月21日（水）に実施します。給食が出来上がるまでにたくさん人が関わっています。感謝の気持ちを持っておいしくいただきましょう。

6月21日（水）の献立

・ごはん

田舎館産つがるロマン100%のお米

・牛乳

青森県産品です。

・つくねハンバーグ

青森県産とりひき肉を使用した照焼ハンバーグです。

・きんぴらごぼう

青森県産ごぼうや豚肉をきんぴらにします。よくかんで食べましょう。

・豆腐のみそ汁

しいたけ、赤みそは田舎館産、豆腐となめこと小松菜と白みそは青森県産です。

・いちご

田舎館産です。



自分たちの食生活を見直しましょう。