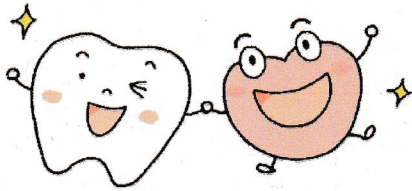


6月4日～10日は



歯と口の健康週間

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。

歯と口の健康を守るためには、よく噛んで食べることや歯を強くするカルシウムを摂ることなどが大切です。

給食でも、歯と口の健康週間に合わせて、かみかみ献立やカルシウムたっぷり献立を取り入れます。

## よく噛んで食べよう

よく噛んで食べると、だ液がたくさん出て、虫歯を予防してくれます。だ液には他にも、食べ物の飲み込みや消化吸収を助けるはたらきなどがあります。

また、よく噛むことは、歯と口の健康だけでなく、脳の活性化や食べ過ぎの防止にも効果があります。

### よくかむことの効果

よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。		あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	
よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。		かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。	

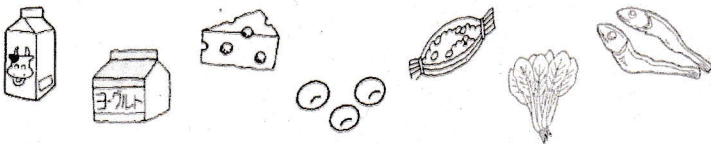
### だ液の働き

食べかすを落とす 	消化を助ける 	味を感じる 
よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ！ 	菌の増殖を抑える 	歯の表面を修復する 

## カルシウムが多い食べ物

歯の主な構成成分は、カルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。

カルシウムは、現代の日本人には不足しがちな栄養素ですが、じょうぶな骨を作るはたらきも持っているため、成長期には欠かせない栄養素です。普段の食事から意識して取り入れましょう。



カルシウムは、吸収率が低く、摂取した量の全てが利用される訳ではありません。また、カルシウムの吸収率は20歳前後がピークになります。そのため、10代のうちに、カルシウムをしっかり摂って、カルシウム貯金をすることが大切です。

## 小松菜とじゃこの炒め煮

### 材料(2人分)

小松菜	60g	にんじん	10g
油揚げ	10g	ちりめんじゃこ	4g
うすくちしょうゆ	4g	みりん	4g
サラダ油	2g		

### 作り方

- 小松菜は長さ3cmに、にんじんは短冊切り、油揚げは1cm幅に切る。
- 鍋にサラダ油を熱し、にんじん、ちりめんじゃこ、油揚げ、小松菜の順に炒める。
- 具材が少し浸る程度の水を入れる。
- 具材に火が通ったら、調味料で味をつける。
- 味をととのえたら完成です！

