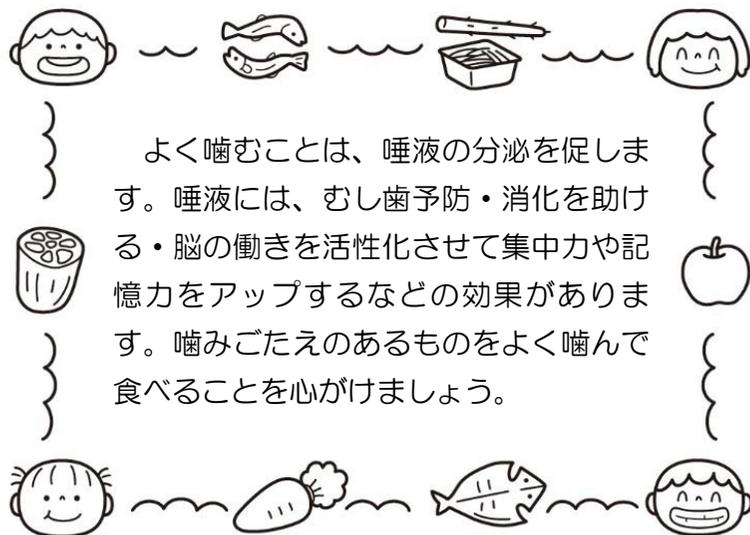


6月



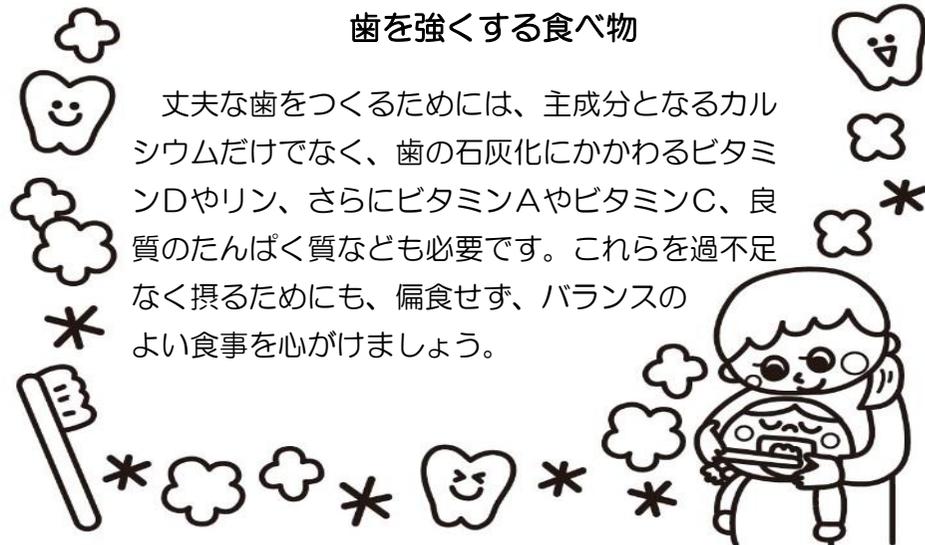
噛む習慣をつけましょう



よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、むし歯予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果があります。噛みごたえのあるものをよく噛んで食べることを心がけましょう。

歯を強くする食べ物

丈夫な歯をつくるためには、主成分となるカルシウムだけでなく、歯の石灰化にかかわるビタミンDやリン、さらにビタミンAやビタミンC、良質のたんぱく質なども必要です。これらを過不足なく摂るためにも、偏食せず、バランスのよい食事を心がけましょう。



かみかみメニュー

～ ごぼうサラダ ～

※6月3日の給食にも登場します。

【材料（大人4人分）】

- | | | | | | | | |
|------|------|--------|------|-------|------|------|------|
| ・ごぼう | 1/2本 | ・にんじん | 1/3本 | ・きゅうり | 1本 | ・コーン | 大さじ1 |
| ・ごま | 大さじ1 | ・マヨネーズ | 大さじ1 | ・しょうゆ | 小さじ1 | | |

【作り方】

- ①ごぼうはささがきに、にんじん、きゅうりは千切りにします。
- ②野菜をやわらかくなるまで、茹でます。
- ③水気をしっかり切り、ごまと調味料で和えたら出来上がりです。