



6月の献立		おもな食品と体内でのはたらき		
		体を作る	エネルギー源	体の調子を整える
3	大根入りマーボー豆腐 ごはん ハムとレタスのそうめんサ ラダ イチゴムースゼリー★ 牛乳★	豚ひき肉・豆腐 ハム ゼラチン 生クリーム★ 牛乳★	マーボー豆腐のもと 片栗粉・砂糖 そうめん マヨネーズ★ ごはん	大根・ねぎ・みそ・醤油 レタス イチゴ
10	ミートソーススパゲティ ガーデンサラダ ミックスフルーツ 牛乳★	牛ひき肉 牛乳★	ウスターソース トマトソース サラダ油 砂糖	玉ねぎ・にんじん レタス・紫キャベツ 酢 メロン・ぶどう・リンゴ パイナップル缶
17	 <span style="font-size: 48pt; font-weight: bold; color: blue;">夏休み</span> 			
24				

食べ物をよく噛んで味わうことを咀嚼（そしゃく）といいますが、この作業は私たちが生きていくうえでとても大切です。健康な歯で食べ物をしっかり噛むことは、心身の健康に大きな効果があります。「よく噛んで食べる」健康効果を見直してみましよう。

**噛むことはとても大切  
よくかんで食べましよう！**



- ひ** 肥満予防  
肥満中枢が刺激され、太りすぎを予防。
- み** 味覚の発達  
かんでわかる食物の味。
- こ** 言葉の発音ははっきり  
口の機能が発達し、はっきり発音できる。
- は** 歯の病気予防  
唾液の分泌で歯の汚れをきれいにする。
- が** ガン予防  
唾液の分泌で発がん物質の毒性を弱める。
- い** 胃腸快調  
胃の働きがよくなり、消化吸収がされやすい。
- の** 脳の発達  
血流量の増加で、エネルギーの補給や記憶物質の増加。
- ぜ** 全力投球  
心身が健康になり、力いっぱい遊んだり、仕事したりできる。

**ひみこのはがいにぜ!**