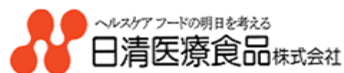


6月栄養だより



6月4日は虫歯予防デーです！

歯は一生使わなくてはならない大切なものです。虫歯や歯の病気になると食べ物をよく噛むことが出来なくなり、体に必要な栄養がとれなくなります。よく噛むことの効果について紹介します！

よく噛むことの効果

よく噛むと胃の中の満腹中枢が刺激されて食べ過ぎを防ぎます。



あごを動かすことで脳を活性化します。



よく噛むと唾液が出て食べ物の飲み込みや消化、吸収を助けます。



噛むことによって出た唾液の働きで、虫歯を予防します。



歯を強くするカルシウムが多い食べ物

歯のおも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。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識して取るようにしましょう！



食中毒に注意しましょう！

食中毒予防の三原則

高温多湿となるこの時期は、食中毒を起こす菌が増殖しやすくなります。

①菌をつけない！

手や調理器具、材料をしっかりと洗う

②菌を増やさない！

調理したものはすぐ食べる

③菌をやっつける！

しっかりと加熱・殺菌する

6月のメニュー

6月はあじさいをイメージしたあじさいゼリー、富良野の郷土料理オムカレーを提供予定です！

