

11月栄養だより

ヘルスケアフードの明日を考える
日清医療食品株式会社

歯と口の健康に気をつけましょう！

11月8日は「いい歯の日」です。よく噛んで食べることは体によい働きがたくさんあります。
今回は歯と口の健康についてご紹介します！

噛む回数を増やすためには、..



食材を大きく切る 飲み物や汁物の 噛み応えのある食べ物を
水分で流し込まない 食べる(煮干し、きのこ等)

よく噛んで食べることは、むし歯や歯周病の予防になります。
また、子どもの頃からよく噛んで食べる習慣をつけておくと、
将来の歯や口の健康にもつながります、噛み応えのあるものを
食べてよく噛む習慣をつけましょう！

〇だ液の働き



食べかすを落とす

消化を助ける



味を感じる



菌の増殖を抑える



歯の表面を修復する



11月24日は「和食の日」です！

〇和食の一汁三菜ってなに？

和食の基本といわれる「一汁三菜」とは、日本人の主食であるごはんに汁物と3つのおかずを組み合わせた献立です。体に必要な栄養素をバランスよくとることが出来ます。

・主食(ごはん)
エネルギー源である炭水化物を補給します。



・三菜
主菜(体を作るもの)
副菜2品(体の調子を整えるもの)で構成されたおかずで主食だけでは不足しがちな栄養も補います。

お月見メニューを提供しました！



チーズハンバーグ



うさぎ蒸しパン

11月の献立

11月は栃木県のご当地グルメ、黒チャーハンを提供します。お楽しみに！