

## 6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です！



ももとは「6(む)4(し)」にちなんで、6月4日を「虫歯予防デー」としていたことが始まりです。そこから、6月4日だけでなく4日から10日までの1週間が「歯と口の健康週間」となりました。



### よく噛むといいことがたくさん！「ひみこの歯がいーぜ」

弥生時代の卑弥呼の食事は、噛む回数が現代の食事のおよそ6倍だったといわれています。噛む回数の多かった卑弥呼は、おそらくよい歯や歯茎をしていただろうという想定から、「ひみこの歯がいーぜ」というキャッチフレーズが生まれました。

<p>⑦</p> <p>肥満予防</p>  <p>よく噛んでゆっくり食べると満足感が得られる！</p>	<p>⑧</p> <p>味覚の発達</p>  <p>素材の味が分かるようになり、味覚が発達する！</p>	<p>⑨</p> <p>言葉の発音はつきり</p>  <p>歯並びやかみ合わせがよくなり、正しい発音に！</p>	<p>⑩</p> <p>脳の発達</p>  <p>脳が活性化し、記憶力や集中力がアップ！</p>
<p>⑪</p> <p>歯の病気予防</p>  <p>唾液は歯周病や虫歯の原因菌の繁殖を抑える！</p>	<p>⑫</p> <p>ガン予防</p>  <p>唾液の中の酵素は食物の発がん性を弱める！</p>	<p>⑬</p> <p>胃腸快調</p>  <p>唾液の中の酵素は胃や腸での消化吸収を助ける！</p>	<p>⑭</p> <p>全力投球</p>  <p>歯並びが良いとより良い運動能力が発揮できる！</p>

このように、よく噛むことは口の中だけでなく体全体にとって良いことがたくさんあることが分かっています。1口につき30回噛むことを目標に、ぜひたくさん噛むことを意識して食事をしてみてくださいね。



### 7・8月のおすすめ！献立紹介



#### 7月7日(金) ひじきご飯 冷やしうどん えび天とかき揚げ 小松菜のごま和え うどんだし 牛乳

7日は七夕です。七夕の日には織姫の織り糸に見立てたそうめんや、切り口が星形に見えることからオクラが食べられます。中学校給食ではそうめんではなくうどんですが、オクラもトッピングしています！暑い時期に食べやすいよう、出汁も冷やして提供します。

#### 8月30日(水) 麦ごはん 魚の香草パン粉焼き のり塩ポテト ペペロンチーノ

##### 野菜サラダ 夏野菜カレー ジョア(プレーン)

夏野菜カレーには、夏が旬のナスやズッキーニがたっぷり入っています。夏野菜は水分やカリウムを多く含んでいて、体内の熱を外に逃がしてくれる効果があります。

ズッキーニは見た目はきゅうりに似ていますが、じつはかぼちゃの仲間です。