



# 6月給食だよ!



梅雨の季節になりましたね。

暑くてジメジメとするこの季節は体力が低下しやすくなります。のどが渴いたときだけでなく、**こまめに水分補給**をするよう心がけましょう☆

6月4日から10日は



「**歯と口の健康週間**」です



よくかんで食べることは体にいいことがたくさんあります!!

## 肥満予防

満腹中枢が刺激され、太りすぎを予防

## 味覚の発達

かんでわかる食べ物の味

## 言葉の発音がはっきり

口の機能が発達し、はっきり発音



## 脳の発達

脳の血流がよくなって記憶力や集中力UP

## 歯の病気予防

唾液の分泌で歯の汚れをきれいに

かみごたえのある食べ物を食べましょう!!



「固い食べ物＝噛み応えのある食べ物」ではありません

口の中で小さくするために何回もかむ必要があるものです。

根菜類やきのこ類、海藻類はかみごたえのある食材としておすすめです☆

間食にも軟らかいものばかりではなくおせんべいやりんごなどを取り入れて食感の違いを感じさせてあげましょう☆

## ☆おすすめおやつ☆

### 根菜チップス

れんこん、ごぼう、にんじんなどを油でカリッと揚げます。食物繊維も豊富です!