

曜日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料	欠食
2日 (月)	牛乳	牛乳	米、麦、米油	コーン、人参、玉葱、木くらげ、ピーマン、マッシュルーム	薄口醤油、カレー粉、ウチン粉、鰹節、塩	比屋根小欠食
	ウッチンライス	鶏肉 無添加ベーコン	でん粉、砂糖、ラード	玉葱、生姜、トマト、	トマトソース、チリソース、ホントソース	
	オムレツのソースかけ(卵)	卵、大豆	オリーブ油、三温糖	人参、きゅうり、小松菜、大根、レモン、梅肉	米酢、	
	ゆで野菜サラダ	ササミチヤンク	黒糖、小麦粉			
3日 (火)	牛乳	牛乳	ショートニング、強力粉、砂糖、黒糖、黒蜜			
	黒糖パン(乳)	脱脂粉乳	マーガリン、小麦粉、コーン、サラダ油	玉葱、パセリ		
	ブチグラタン	脱脂粉乳、牛乳	米油、マーガリン	人参、キャベツ、玉葱、小松菜、にんにく、塩、こしょう	ケチャップ、トマトソース、豚骨、塩	
	牛肉と野菜のソテー	牛肉	でん粉、	人参、玉葱、マッシュルーム、セロリ、トマト		
4日 (水)	トマトとポテトスープ	鶏肉、		ひわ		
	くだもの					
	牛乳	牛乳	米、麦			
	麦ごはん(カレー用)		じゃがいも、米油、小麦粉、マーガリン	人参、玉葱、マッシュルームスライス、ピーマン、にんにく	チリパウダー、パプリカ、ケチャップ、ワイン、チリソース、豚骨、塩	
5日 (木)	チリソース	豚肉	三温糖、オリーブ油	きゅうり、大根、レモン、	米酢、醤油、塩	
	むし枝豆	片口いわし	米粉、砂糖			
	ひじきのサラダ	牛乳	米、麦	しそ粉		
	カールフシユ	牛乳	米油	切干大根、きくらげ、人参、小松菜、キャベツ、もやし	しょうゆ、みりん、塩	
6日 (金)	牛乳	青のり、カエリ	パン粉、小麦粉、なたね油	人参、大根、生姜、ねぎ	だし醤油、かつお節、しょうゆ、みりん	高原小 5年欠食 泡瀬小 4年欠食
	麦ごはん	牛乳	でん粉、			
	麻婆冬瓜	豚肉、油あげ、	砂糖、はちみつ	人参、玉葱、竹の子、椎茸、木くらげ、冬瓜、生姜	みそ、ケチャップ、木戸中華、豆板醤、かつお節	
	魚の甘酢かけ	さば	米、麦、 米油、ごま油、もち米	三温糖	シークワサー果汁、米酢、塩	
9日 (月)	くだもの		みずあめ	スイカ		高原小 5年欠食 泡瀬小 5年欠食
	給食のり	青のり、カエリ				
	牛乳	牛乳	小麦粉、大豆、	ねぎ	醤油、みりん、酒	
	中華おこわ	鶏肉、ひよこ豆	三温糖	白菜、小松菜、きゅうり	醤油、米酢、キムチの素、塩	
10日 (火)	食パン(乳)	牛乳	強力粉、グラニュー糖、ショートニング			泡瀬小 5年欠食
	魚の香味焼き	脱脂粉乳	菜種油、三温糖	人参、玉葱、ピーマン	塩、こしょう	
	コーンソテー	チーズ、さけ	米油、マーガリン、	コーン、人参、玉葱、ピーマン	塩、こしょう	
	白インゲンと南瓜のスープ(乳)	豚肉、ひよこ豆	砂糖、小麦粉、マーガリン、米油	人参、玉葱、南瓜、	塩、こしょう	
11日 (水)	いちごジャム	脱脂粉乳。生クリーム、白いんげん	砂糖	いちご		
	牛乳	牛乳	米、麦、砂糖			
	わかめごはん	わかめ	じゃが芋、三温糖	ハオアイヤ、人参、椎茸、こんにゃく、さやいんげん	みそ、醤油、みりん、酒	
	ハバイヤとじゃが芋の煮付け	豚肉、かまぼこ、	パン粉、小麦粉、米粉、なたね油	乾燥梅		
12日 (木)	魚の梅焼き	いわし	三温糖、	からし菜、もやし、きゅうり、人参	醤油、米酢	
	シカムドゥチ(卵)	糸けずり節	米、麦、	へちま、人参、玉葱、にら	みそ、醤油、みりん、酒	
	ブルーンゼリー	牛乳	米油、三温糖、でん粉	生姜、梅肉	醤油、みりん	
	牛乳	牛乳	砂糖、はちみつ	冬瓜、こんにゃく、椎茸、生姜、ねぎ	醤油、塩	
13日 (金)	牛乳	牛乳	砂糖、はちみつ	リンゴ果汁、ブルーベリー果汁		
	スパゲティミートソース	豚ひき肉、牛ひき肉、大豆	マカロニ(小麦粉)、米油	人参、玉葱、マッシュルームスライス、ピーマン、にんにく、トマト	ケチャップ、トマトピューレ、塩、ウスターソース、	
	焼きじゃが芋	ササミチヤンク	マーガリン、じゃが芋	きゅうり、白菜、人参、レモン	塩、米酢、ハットソース	
	白菜と胡瓜のサラダ	チーズ	三温糖、オリーブ油			
16日 (月)	牛乳	牛乳	砂糖、はちみつ	みかん		泡瀬小欠食
	パッカーハウスパン(乳)	脱脂粉乳	強力粉、グラニュー糖、ショートニング			
	ドライカレー	豚ひき肉、牛ひき肉、大豆	米油	人参、玉葱、にんにく、ピーマン	カレー粉、カレーパウダー、ウスターソース	
	アサリとポテトのスープ(あさり)	あさり	じゃがいも、でん粉	トマト、セロリ、人参、玉葱、マッシュルーム	ケチャップ、トマトソース、豚骨	
16日 (月)	ごぼうサラダ	ササミチヤンク	三温糖、オリーブ油	ごぼう、きゅうり、大根、シイタケ、果汁、レモン	米酢	泡瀬小欠食
	チーズ(乳)	チーズ				

17日 (火)	牛乳 麦ごはん 豆腐と野菜の炒め 魚のみそあんかけ にがうりの梅肉あえもの	牛乳 豚肉、豆腐 さわら 糸削り節	米、麦 米油、でん粉、糸こんにやく 三温糖、でん粉 三温糖	人参、長、小松菜、白菜、椎茸、にんにく 長ねぎ、生姜 にがうり、切干大根、きゅうり、人参	みりん、しょうゆ、酒、塩 みそ、かつお節 梅肉、米酢	
18日 (水)	牛乳 炊き込みごはん 五目豆腐 野菜のごま和え くだもの カップもずく	牛乳 鶏肉、ひよこ豆 豆腐、大豆、すり身、 糸削り節	米、麦、米油 大豆油、小麦粉、でん粉、砂糖 三温糖、ごま、ねりごま 砂糖	きくらげ、人参、椎茸、竹の子、長ねぎ 竹の子、人参、玉葱、枝豆 大根、きゅうり、小松菜、人参 みかん 生姜、シーワーカー果汁	しょうゆ、みりん、酒、豆板醤、鰹節 醤油、米酢、塩 醤油、酢、みりん	
19日 (木)	牛乳 麦ごはん 冬瓜の煮つけ きびなごのからあげ 切干大根と青菜のあえもの	牛乳 豚肉、昆布、厚揚げ きびなご	米、麦 三温糖 小麦粉、でん粉、なたね油 三温糖	冬瓜、人参、椎茸、こんにやく、さやいんげん 切干大根、きゅうり、小松菜、人参、レモン	醤油、みりん、酒、鰹節 塩 醤油、米酢、	
20日 (金)	牛乳 麦ごはん 豚肉と野菜の中華炒め すり身のハンバーグ風 魚の中華スープ くだもの	牛乳 豚肉、 たらすり身、豆腐 わかめ、めばち	米、麦 米油、でん粉、ごま油、春雨 三温糖、でん粉、大豆油、じゃが芋 でん粉、春雨	人参、玉葱、小松菜、白菜、木くらげ、 椎茸、生姜 キャベツ、玉葱、ブロッコリー、人参 トマト、冬瓜、椎茸、長葱 みかん	醤油、みりん、豆板醤、酒、みそ 醤油、塩、だし昆布、鰹節	
24日 (火)	牛乳 カンダバージュシー 野菜いため 焼き芋 充てん豆腐 くだもの	牛乳 豚肉、 ツナフレーク、油あげ 豆腐	米、麦 米油 さつまいも	人参、椎茸、冬瓜、かずら 玉葱、キャベツ、もやし、小松菜	醤油、塩、鰹節、だし昆布 醤油、みりん、塩 醤油	
25日 (水)	牛乳 麦ごはん 冬瓜と大根の煮付け いわしの梅ソースかけ 海藻のあえもの	牛乳 豚肉、厚揚げ、ちくわ いわし 乾燥海藻、ひじき、ツナフレーク	米、麦 三温糖 三温糖	人参、冬瓜、ごぼう、しいたけ、こんにやく、 さやいんげん 梅肉 人参、きゅうり、ごぼう、大根、レモン	醤油、みりん、酒、塩、鰹節 みりん、醤油、酒、塩 醤油、米酢	
26日 (木)	牛乳 ゴツペパン(乳) 魚フライ ミートボールスープ 豆と野菜のサラダ くだもの	牛乳 脱脂粉乳 ホキ 鶏ひき肉、牛ひき肉 レッドキドニー、ひよこ豆	強力粉、グラニュー糖、ショートニング 小麦粉、パン粉、なたね油 でん粉、砂糖、小麦、砂糖、 でん粉 三温糖、オリーブ油		こしょう、塩、ケチャップ トマトソース、ケチャップ、塩	
27日 (金)	牛乳 すしめし そぼろ 野菜の甘酢あえ もずくと冬瓜のすまし汁(おまき) くだもの	牛乳 豚挽き肉、牛挽き肉、 ちくわ、のり あさり、もずく、豆腐	米、麦、三温糖 米油、三温糖 三温糖	玉葱、椎茸、木くらげ、玉葱 人参、きゅうり、小松菜、もやし 大根、冬瓜、生姜、 みかん	米酢、塩 醤油、みりん 米酢、 醤油、みりん、	
30日 (月)	牛乳 長崎ちゃんぽん(エビ) ゴーヤー餃子 きのこ野菜のいため くだもの	牛乳 エビ、豚肉、なると、 豚肉 厚揚げ、ツナフレーク	中華麺(小麦粉)米油 小麦粉、米油 米油	コーン、人参、もやし、キャベツ、 ねぎ、木くらげ、生姜 にがうり、キャベツ、白菜、にんにく しめじ、えのき茸、人参、キャベツ、からし菜 みかん	醤油、みりん、塩、豚骨、鰹節 醤油、みりん、塩 醤油、みりん、塩	比屋根小 6年欠食

※ 材料等の都合により献立を変更する場合があります。

○今月の調味料分轄食材

※醤油 (大豆、小麦粉、食塩)

※米酢 (米、アルコール)

※酒 (米、米こうじ、糖類、酸味料)

※みりん (もち米、米麹、アルコール、糖類)

※トマトソース缶 (トマト、サラダ油)

※豆板醤 (とうがらし、空豆、食塩、大豆)

※カレーパウダー(小麦粉、カレー粉、食用油、脂(ヘッド、ラード)、オニオン、にんにく、とまと、りんご、食塩、砂糖、酸味料)

※カレー粉 (ターメリック、コリアンダー、クミン)

※ウツチン粉 (うこん粉末)

※チリソース (トマト、玉葱、ニンニク、砂糖、酢、香辛料)

※みそ (大麦、大豆、食塩、酒かす)

※ケチャップ (トマト、たまねぎ、食塩、砂糖、酸味料、香辛料(とうがらし、こしょう))

※ホットソース (唐辛子、蒸留酢、食塩)

※ウスターソース (玉葱、人参、にんにく、りんご、マッシュルームエキス、みかん、醸造酢、砂糖、食塩、香辛料)

※チリパウダー (赤唐辛子、蒸留酒、食塩)

※パプリカ粉 (パプリカ)

※キムチの素 (にんにく、みかん、りんご、生姜、食塩、醸造酢、唐辛子、ブドウ糖、魚介エキス(かつお、イカ)、昆布、かつお節)

中学校

曜日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料	欠食
2日 (月)	牛乳	牛乳	米、麦、米油	ニン、人参、玉葱、木くらげ、ピーマン、マッシュルーム	薄口醤油、カレー粉、ウツチン粉、鰹節、塩	
	ウツチンライス	鶏肉 無添加ベーコン	でん粉、砂糖、ラード	玉葱、生姜、トマト、人参、きゅうり、小松菜、大根、レモン、梅肉	トマトソース、チリソース、ホットソース	
3日 (火)	オムレツのソースかけ(卵)	卵、大豆	オリーブ油、三温糖	人参、玉葱、マッシュルーム、セロリ、トマト	米酢	
	ゆで野菜サラダ	ササミチヤンク	黒糖、小麦粉	みかん		
4日 (水)	黒糖蒸しケーキ(乳)	牛乳	シオートニング、強力粉、砂糖、黒糖、黒蜜			
	くだもの	牛乳	マーガリン、マカロニ、小麦粉、でん粉	玉葱		
5日 (木)	牛乳	豚肉	米、麦	人参、玉葱、マッシュルームスライス、ピーマン、にんにく	チリパウダー、パプリカ、ケチャップ、ワイン、チリソース、鰹骨、塩	
	黒糖ハン(乳)	脱脂粉乳	じゃがいも、米油、小麦粉、マーガリン	枝豆		
6日 (金)	かに玉グラタン(卵・乳)	卵、脱脂粉乳、チーズ、牛乳、すり身、ベーコン	三温糖、オリーブ油	きゅうり、大根、レモン	米酢、醤油、塩	
	牛肉と野菜のソテー	牛肉	米粉、砂糖	人参、玉葱、マッシュルーム、セロリ、トマト		
7日 (土)	トマトとポテトスープ	鶏肉、	米、麦	冷凍みかん		
	くだもの	牛乳	パン粉、小麦粉、なたね油			
8日 (日)	牛乳	豚肉	でん粉	人参、大根、生姜、ねぎ	だし昆布、かつお節、しょうゆ、みりん	
	ゆかりごはん	ツナフレーク、油あげ	砂糖、はちみつ	リンゴ果汁、ブルーベリー果汁		
9日 (月)	中華おこわ	鶏肉、ひよこ豆				
	錦糸卵のえびしんじょう(卵・エビ)	錦糸たまご、エビ、すけそうたら、魚介すり身				
10日 (火)	青菜と白菜のキムチあえ	糸けずり節				
	くだもの	牛乳				
11日 (水)	牛乳	わかめ				
	わかめごはん	豚肉、かまぼこ、いわし				
12日 (木)	牛乳	魚の梅焼き				
	焼きじゃが芋	カステラかまぼこ(卵)、豚肉				
13日 (金)	牛乳	鶏ひき肉、牛ひき肉、大豆				
	白菜と胡瓜のサラダ	ササミチヤンク				
14日 (土)	牛乳	チーズ				
	くだもの	牛乳				
15日 (日)	牛乳	豚ひき肉、牛ひき肉、大豆				
	アサリとポテトのスープ(あさり)	あさり				
16日 (月)	牛乳	ササミチヤンク				
	くだもの	牛乳				
17日 (火)	牛乳	豚ひき肉、牛ひき肉、大豆				
	ごぼうサラダ	ごぼう				
18日 (水)	牛乳	チーズ				
	くだもの	牛乳				
19日 (木)	牛乳	豚ひき肉、牛ひき肉、大豆				
	ごぼうサラダ	ごぼう				
20日 (金)	牛乳	チーズ				
	くだもの	牛乳				
21日 (土)	牛乳	豚ひき肉、牛ひき肉、大豆				
	ごぼうサラダ	ごぼう				
22日 (日)	牛乳	チーズ				
	くだもの	牛乳				
23日 (月)	牛乳	豚ひき肉、牛ひき肉、大豆				
	ごぼうサラダ	ごぼう				
24日 (火)	牛乳	チーズ				
	くだもの	牛乳				
25日 (水)	牛乳	豚ひき肉、牛ひき肉、大豆				
	ごぼうサラダ	ごぼう				
26日 (木)	牛乳	チーズ				
	くだもの	牛乳				
27日 (金)	牛乳	豚ひき肉、牛ひき肉、大豆				
	ごぼうサラダ	ごぼう				
28日 (土)	牛乳	チーズ				
	くだもの	牛乳				
29日 (日)	牛乳	豚ひき肉、牛ひき肉、大豆				
	ごぼうサラダ	ごぼう				
30日 (月)	牛乳	チーズ				
	くだもの	牛乳				

中頭地区中学校体育連盟総合体育大会のため欠食

17日 (火)	牛乳 煮ごぼん 豆腐と野菜の炒め 魚のみそあんかけ にがうりの梅肉あえもの	牛乳 豚肉、豆腐 さわら 糸削り節	米、麦 米油、でん粉、糸こんにやく 三温糖、でん粉 三温糖	人参、長小松菜、白菜、椎茸、にんにく、みりん、しょうゆ、酒、塩 長ねぎ、生姜 にがうり、切干大根、きゅうり、人参、梅肉、米酢	
18日 (水)	牛乳 炊き込みごはん 五目豆腐 野菜のごま和え くだもの カップもずく	牛乳 鶏肉、ひよこ豆 豆腐、大豆、すり身、 きびなご	米、麦、米油 大豆油、小麦粉、でん粉、砂糖 三温糖、ごま、ねりごま 砂糖	しょうゆ、みりん、酒、豆板醤、鰹節 醤油、米酢、塩 醤油、米酢、塩 醤油、酢、みりん	
19日 (木)	牛乳 麦ごはん 冬瓜の煮つけ きびなごのからあげ 切干大根と青菜のあえもの	牛乳 豚肉、昆布、厚揚げ きびなご	米、麦 三温糖 小麦粉、でん粉、なたね油 三温糖	醤油、みりん、酒、鰹節 塩 醤油、米酢、 醤油、酢、みりん	
20日 (金)	牛乳 麦ごはん 豚肉と野菜の中華炒め すり身のハンバーグ風 魚の中華スープ くだもの	牛乳 豚肉、 たらすり身、豆腐 わかめ、めばち	米、麦 米油、でん粉、ごま油、春雨 三温糖、でん粉、大豆油、じゃが芋 でん粉、春雨	醤油、みりん、豆板醤、酒、みそ 醤油、塩、だし昆布、鰹節 醤油、塩、だし昆布、鰹節 みかん	
24日 (火)	牛乳 カンダバージュシー 野菜いため 焼き芋 充てん豆腐 くだもの	牛乳 豚肉、 ツナフレーク、油あげ 豆腐	米、麦 米油 さつまいも	醤油、塩、鰹節、だし昆布 醤油、みりん、塩 醤油 すもも	
25日 (水)	牛乳 麦ごはん 冬瓜と大根の煮付け いわしの梅ソースかけ 海藻のあえもの	牛乳 豚肉、厚揚げ、ちくわ いわし 乾燥海藻、ひじき、ツナフレーク	米、麦 三温糖 三温糖 三温糖	醤油、みりん、酒、塩、鰹節 みりん、醤油、酒、塩 醤油、米酢	
26日 (木)	牛乳 コッペパン(乳) 魚フライ ミートボールスー 豆と野菜のサラダ くだもの	牛乳 脱脂粉乳 ホキ 鶏ひき肉、牛ひき肉 レッドキドニー、ひよこ豆	強力粉、グラニュー糖、ショートニング 小麦粉、パン粉、なたね油 でん粉、砂糖、小麦、砂糖、 でん粉 三温糖、オリーブ油	こしょう、塩、ケチャップ トマトソース、ケチャップ、塩	
27日 (金)	牛乳 すしめし そぼろ 野菜の甘酢あえ もずく冬瓜のすまし汁(8あさり) くだもの	牛乳 豚挽き肉、牛挽き肉、 ちくわ、のり あさり、もずく、豆腐	米、麦、三温糖 米油、三温糖 三温糖	米酢、塩 醤油、みりん 米酢 醤油、みりん、	
30日 (月)	牛乳 長崎ちゃんぽん(エビ) ゴーヤー餃子(2コ) きのこ野菜のいため くだもの	牛乳 エビ、豚肉、なと、 豚肉 厚揚げ、ツナフレーク	中華麺(小麦粉)米油 小麦粉、米油 米油	醤油、みりん、塩、豚骨、鰹節 にがうり、キャベツ、白菜、にんにく しめじ、えのき草、人参、キャベツ、からし菜 みかん	

※ 材料等の都合により献立を変更する場合があります。

○今月の調味料分解食材

※醤油 (大豆 小麦粉 食塩)

※米酢 (米 アルコール)

※酒 (米、米こうじ、糖類、酸味料)

※みりん (もち米 米麹 アルコール 糖類)

※トマトソース缶 (トマト、サラダ油)

※豆板醤 (とうがらし 空豆 食塩 大豆)

※カレー粉 (小麦粉 カレー粉 食用油脂(ヘッド、ラード)オニオン にんにく とまと りんご 食塩 砂糖 酸味料)

※ウッチャン粉 (ターメリック コリアンダー クミン)

※チリソース (トマト 玉葱 ニンニク 砂糖 酢 香辛料)

※みそ (大麦 大豆 食塩 酒かす)

※ケチャップ (トマト たまねぎ 食塩 砂糖 酸味料 香辛料(とうがらし、こしょう)

※ホットソース (唐辛子 蒸留酢 食塩)

※ウスターソース (玉葱 人参 にんにく りんご マッシュルームエキス みかん 醸造酢 砂糖 食塩 香辛料)

※チリパウダー (赤唐辛子 蒸留酒 食塩)

※パプリカ粉 (パプリカ)

※キムチの素 (にんにく みかん りんご 生姜 食塩 醸造酢 唐辛子 ブドウ糖 魚介エキス(かつお イカ) 昆布 かつお節)



梅雨の季節を迎えました。

これから夏にかけ、じめじめして湿度が高くなり、体の抵抗力が落ちてきます。体調を崩しやすくなりますので、規則正しい生活を心がけて過ごしましょう。また梅雨から残暑明けまでは食中毒が発生しやすくなります。身の回りの衛生にはとくに気をつけましょう。

6月は食育月間

子どもたちが豊かな人間性と健康な体を培い、未来に向かって羽ばたくことができるようになる。そして大人も含めたすべての人も健康でいきいきと暮らせるようになりたいものですね。そのためにも食育でのさまざまな経験を通して食についての知識と食を選択できる力を身に付け、健康的な食生活を送ることができるようにすることが、今、求められています。

食育月間です!

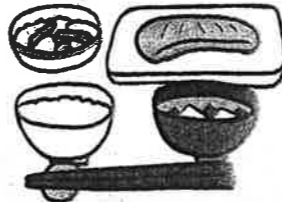
毎日の生活で、これらのことがしっかりできているか、ふり返ってみましょう。

食を通したコミュニケーション



食を共に楽しみながら、食事の作法やマナー、食文化や望ましい食べ方を身に付ける。

バランスのとれた食事



生活習慣病予防につながる「日本型食生活」など健康的な食生活を実践する。

望ましい生活リズム



朝食を必ずとることや、早寝早起きなど子どもの基本的な生活習慣を育成し、生活リズムを向上させる。

食を大切にしている気持ち



食事のあいさつをしっかりとするなど、自然の恵みや食に関わる人への感謝をしっかりと表せている。

食の安全



自らの食を自らの判断で正しく選択できるよう、適切な情報を集め、衛生や安全に十分気を配る。

牛乳月間、「運動+牛乳」で暑さに負けない体づくり!

6月は牛乳月間です。本格的に暑くなる前から、よく体を動かして、運動直後に牛乳を飲む習慣をつけておくと、夏の熱中症の予防に役立つことがわかりました。

効果的なとり方

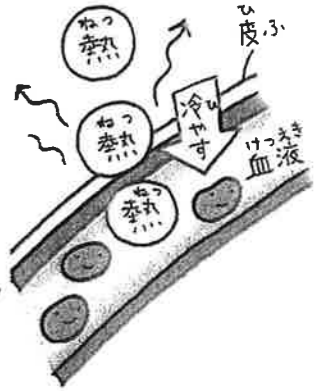
少し息が上がるくらいの、ややきつめの運動を1日30分以上行う。



運動後30分以内に牛乳を飲む。ただ急に汗がたくさん出た場合はスポーツドリンクなどを上手に使って先に水分補給を心がけましょう。

どうして暑さに強くなる?

体内で作られた熱は血液によって皮膚の表面近くに運ばれ、冷やされます。血液量が増加することで、この熱を放出するはたらきが高まります。



血液を循環させるのは心臓だけではなく、筋肉も伸び縮みをして血液を押し出すポンプのようなはたらきをしています。

血液量を増やし、筋力を高めることで暑さに強い体になることができます。

歯からのリクエスト!

6月4日から10日までは「歯の衛生週間」です。一度失ってしまうと元には戻らない大事な大人の歯。かけがえのない歯を守るためにも、歯の健康に気をつけましょう。食生活面からのアドバイスです。

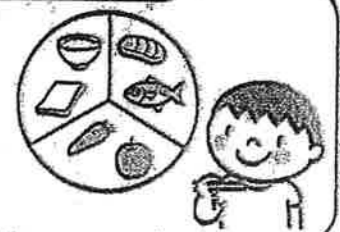
よくかんで食べる

よくかむと唾液がたくさん出ます。唾液は消化を助けるだけでなく、口の中をきれいにし、歯を丈夫にしてくれます。



好き嫌いしないで食べる

丈夫な歯をつくるためにはカルシウムやたんぱく質のほか、ビタミン類も大切。栄養バランスを考えて食べましょう。



おやつは時間を決めて食べる

口の中食べ物がいつまでもあると、口の中が酸性に傾き、むし歯になる大きな原因になります。



食べたらずみかき

歯や歯の隙間について食べかすを取り除きます。食事終了のけじめとなり、「だらだら食べ」も防ぎます。

