

# — 6月「カミカミ献立」の紹介 —

～歯と口の健康にいい食材を味わおう～

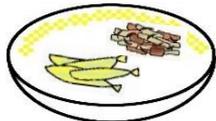
## きびなごの香味揚げ

A地区 24日  
B地区 14日

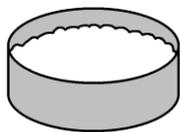


ぎゅうにゅう

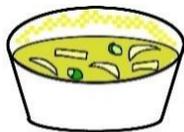
きりぼしだいこんとひじきのいために



きびなごのこうみあげ



ごはん



たまねぎのみそ汁

## カミカミ献立とは？



歯と口の健康にいい食事のとり方を身に付けるため、歯にいい栄養素（カルシウムやたんぱく質）を含む食品や、ゆっくりよくかんで、味わって食べる食品を使用した「カミカミ献立」を毎月1回、取り入れます。

今月のカミカミ献立は「きびなごの香味揚げ」です。きびなごは、体長10cmほどの魚

です。旬が2回あり、産卵期の5～6月と、きびなご自体に脂がのる12～1月です。

「香味」とは、食べ物の香りや味を表す言葉です。今日の「きびなごの香味揚げ」は、きびなごにカレー粉をまぶして油で揚げ、香りと味わい豊かに仕上げています。きびなごは、骨がやわらかく、丸ごと食べられるため、カルシウムを多くとることができます。

「むし歯」と「かむこと」は関係があるの？

6月4～10日は「歯と口の健康週間」です

食べ物を食べたあと、歯みがきをしないでそのままにしておくと、むし歯のもとがどんどんふえて、歯をとかしてしまいます。むし歯を予防するためには



歯みがきが大切ですが、ごぼうなどのかたい野菜をしっかりと噛むと、「だ液」がたくさん出て、口の中のおし歯のもとをへらしてくれます。また、野菜に多くふくまれる「食物せんい」は、歯のよごれをとる働きがあります。

よくかみ、しっかりだ液を出して、むし歯を予防しましょう。