

— 10月「カミカミ献立」の紹介 —

～歯と口の健康によい食材を味わおう～

ししゃもフライ

A地区 2日
B地区 1日

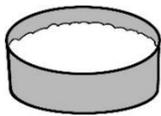
たかなづけのあぶらいため



ぎゅうにゅう



ししゃもフライ



ごはん



みそワタンスープ

今月のカミカミ献立は「ししゃもフライ」

です。油でカラッと揚げたししゃもフライは、ししゃもの頭から尾まで丸ごと食べることができます。骨ごと食べることができるししゃもは、歯や骨をつくる「カルシウム」をしっかり摂ることができます。カルシウムは、魚の皮や内臓に含まれる「ビタミンD」と一緒に摂ると体に吸収されやすくなります。ししゃもフライをよくかんで食べて、丈夫な歯をつくりましょう。



よくかんで食べるための 3つのポイント

食べる時に足がぶらぶらしていると身体に力がうまく入らず、かむ力が弱くなってしまう。食べる時には、足を床につけるとよくかむことができます。

下あごの筋肉は、首や背中などにつながっています。背筋をピンとのばすこともよいかみ方のポイントです。よくかんで食べる習慣を身につけましょう。

○両足の裏を床につけて

姿勢よく食べましょう。



○ちょうどよいひと口

で食べましょう。



○両方の奥歯でバランス

よく食べましょう。

