

# がつ 12月 「カミカミ献立」の紹介

は くち けんこう しょくざい あじ  
 ~歯と口の健康によい食材を味わおう~



## ひじきのカミカミごまサラダ

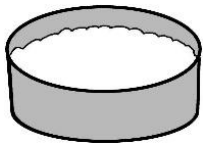
A地区 9日  
 B地区 12日



ぎゅうにゅう



ひじきのカミカミごまサラダ



ごはん



にくみそおでん

こんげつ こんだて  
 今月のカミカミ献立は「ひじきのカミカミごまサラダ」です。ひじきは、食物繊維が多いため、よくかんで、細かく砕いて食べることが大切です。食物繊維には、便秘予防や体内のいらぬ脂肪や糖を体外に出し健康にするはたらきがあります。今日は、ホクホクとしたかみごたえのあるひよこ豆も一緒に使われているため、さらによくかむことができます。

「ひじきのカミカミごまサラダ」をよくかんでいただきます。

## 《 だ液の効果 》

えき くち なか きん ふ おさ は ひょうめん しゅうふく  
 だ液は、口の中で菌が増えるのを抑えたり、歯の表面を修復したりするはたらきがあります。食べ物をよくかんで食べることで、だ液がたくさん出て、むし歯の予防につながります。



よくかんで食べて、むし歯のない健康な歯を目指しましょう。



## は うんどう かんけい 「歯」と「運動」の関係



おくば で しゅうちゅうりよく たか は は  
 しっかり奥歯をかみしめるとパワーが出て集中力が高まったり、歯と歯がきちんとかみ合うことで、頭の位置が固定されて腰の位置も安定し体のバランスを保つのに役立ったり、歯と運動には様々な関係があることがわかっています。食べる時だけでなく、運動する時にも大事な役割を担っている歯を、これからも大切にしていきたいと思います。

