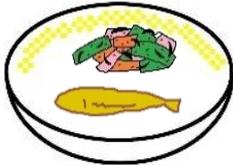


4月 「カミカミ献立」の紹介

A地区27日(月) / B地区30日(木)



ごはん
に
まぜます



ししゃものてんぷら



ひじきのまぜごはん
(むぎごはん)



あいのしまさん
わかめのみそしる

今月のカミカミ献立は「ししゃものてんぷら」です。

ししゃもは、アイヌ語の「やなぎの葉」を意味する「ススハム」が語源です。日本には、「樺太ししゃも」という種類のししゃもが多く輸入されます。

ししゃもは、頭からしっぽまで丸ごと食べられるため丈夫な骨や歯をつくるものになるカルシウムを多くとることができます。ゆっくりよくかんで、味わいましょう。



「かむ」ってどういうこと?



「かむ(かんで食べる)」とは、食べ物を歯で小さくしてから飲みこむことです。

よくかむと食べ物が細くなり、飲みこみやすくなります。また、消化・吸収しやすく、胃に負担をかけない体にやさしい食べ方になります。他にも、あごが強くなり、だ液が出ておし歯を防ぐはたらきもあります。一口をゆっくり30回ほどかんで食べましょう。

来月から、よくかんで食べる効果について紹介します。



カミカミ献立とは?

歯と口の健康によい食事のとり方を身に付けるため、歯によい栄養素(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。

