

6月27日（月）

今日は、噛み応えのある食材を献立にとりいれました。よく噛んで食べることは、体が健康になるだけでなく、ゆっくり時間をかけて食べると、脳に「お腹がいっぱい」という信号が伝わりやすいので、食べすぎを防ぎます。

よく噛んで、おいしく食べるためには、歯や口が健康であることが大切です。卵、豆腐、大豆、魚などのたんぱく質と、ひじき、小松菜、牛乳、チーズなどに含まれるカルシウムは、丈夫な歯を作る食べ物です。また、きのこや小魚に含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を助けてくれます。

食事のあとは食べ物のカスが歯についています。そのままにしておくと虫歯の原因になります。おいしく食べた後は、歯磨きをしましょうね。

