



6月3日(金) ごはん 牛乳 アジの一夜干し のっぺい汁 切り干し大根のベーコン煮

今日は「かみかみ献立」です。「かむ」ということは、あごの運動と歯によって、口の中の食べ物を細かくし、唾液と混ぜ合わせて飲み込みやすくすることです。そのため、噛まずにものを食べると、①食べ物が飲み込みにくいので、のどを傷つけ、病気のもとになる、②むし歯や歯周病になりやすくなる、③あごや脳に刺激がなく満腹感を感じにくくなる、などの悪影響があります。よく噛んで食べるようにしましょう。