

みえの郷給食だより

6月4日～10日は“歯と口の健康習慣”です

2025年6月号

- ☐ 食欲がない
- ☐ 食事中ムセやすくなった
- ☐ 口が乾く、匂いが気になる

- ☐ 柔らかい物ばかり食べるようになった
- ☐ 自分の歯が少ない
- ☐ 滑舌が悪くなった

チェック項目に当てはまるものはありますか？一つでも当てはまれば危険のサイン！
『オーラルフレイル』と呼ばれる“お口を介した身体の衰え”のサインかもしれません。



丈夫で健康な歯を作る栄養素

1 歯の原料となるカルシウム



4 カルシウムの働きを助けるマグネシウム



2 歯の土台を作るたんぱく質



5 歯周病予防に欠かせないビタミンC



3 カルシウムの吸収を助けるビタミンD



6 歯を覆うエナメル質を作るビタミンA



今月のレシピ(2人分)

- 切り干し大根・・・30g
- きゅうり・・・1本
- 塩こんぶ・・・10g
- ツナ缶・・・1缶
- A) ごま油・・・大さじ1
- 鶏ガラスープの素・・・小さじ1
- レモン汁・・・小さじ1

作り方

- ①切干大根は流水でよくもみ洗いする。水で10分程戻し水気をよく切る。きゅうりはせん切りにする。
 - ②全ての材料と(A)の調味料を加え、よく混ぜ合わせたら完成
- 火を通さないのでシャキシャキ食感が残り、栄養もたっぷり！

1日3食を規則正しく摂ることで口内環境が整い、虫歯予防に繋がります。また野菜、きのこ類、海藻類など噛み応えのある食品を食べるのも効果的です。よく噛むことを意識して毎日の食事を楽しみましょう！

5月の行事食のご紹介

御一日献立



憲法記念日



みどりの日



こどもの日



5月の食ひろば

お好み焼きと
抹茶サイダー

