



こんげつ しょうくもくひょう
今月の食育目標

よくかんで食べよう



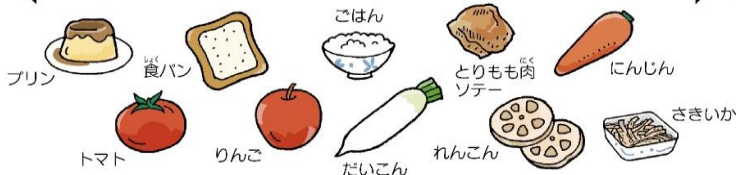
6月4日から10日は
歯と口の健康週間



よくかんで食べるには、歯と口の健康が大切です。
かみごたえのある食べ物を食べてかむ力をつけたり、
食事の後は歯みがきをしたりして、歯や口の健康を保
つようにしましょう。

食品のかみごたえ度

1 ← → 10



出典 「食物かみごたえ早見表」(風人社)

※かみごたえ度は数値が増えるほどかみごたえが大きくなります。この数値は、器械による測定値と筋電図による人のそしゃく筋活動量に基づいたものです。



よくかむことの8大効果の合言葉 「ひみこのはがーぜ」

ひ

ひまんよぼう
肥満予防



み

みかく はったつ
味覚の発達



こ

ことば はつおん
言葉の発音
はっきり



の

のう はったつ
脳の発達



は

は びょうきよぼう
歯の病気予防



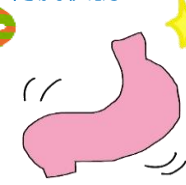
が

ガンよぼう
ガン予防



い

いちようかいちよう
胃腸快調



ぜ

ぜんりよくとうきゆう
全力投球



きょう げんえん
～今日から減塩！ちょっとずつ～

★1日の塩分摂取量の目標値★

成人男性 7.5g未満 成人女性 6.5g未満 小学生 6g未満 中学生 6.5g未満



塩分の多いのはどっちな？～しょうゆのつけ方編～

さしみにしょうゆを「たっぷりつける」と「少しつける」では塩分量に違い
があります。つけすぎないように、普段の食事から意識してみましょう。



塩分量
0.12g

たっぷりつける

まぐろのさしみ 3切れ分



塩分量
0.06g

少しつける

※参考資料「減塩のコツ早わかり」(女子栄養大学出版部)

給食レシピ

近江八幡市の特産品
「丁字麴」を使った



丁字麴キッシュ

「キッシュ」は卵と生クリームを使って作る料理で
す。丁字麴を加えることで、ふんわりと仕上がります。

給食レシピ

らくらくレシピ



詳しくはホーム
ページをご覧ください。
スマートフォンか
らもご覧いただけま
す。

広報「おうみはちまん」6月号
にも掲載されています！