

おやまだ給食だより

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



6月の行事食

1日：御一日献立

19日：通所お楽しみ食



栄養相談を受けてみませんか？

★外来患者様へ★

血糖値が気になる、血圧が高い、などでお困りではありませんか？お気軽に栄養相談にお越しください。管理栄養士が、できるだけわかりやすくお話しします。ご希望の方は担当医にご相談ください。

★入院患者様へ★

お食事のことでご相談があれば担当栄養士が伺いますので病棟スタッフに声をかけてください。

