

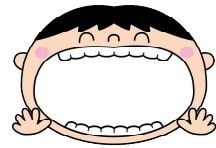


歯の健康について考えてみよう



給食センター
よしお

6月4日～10日は「**歯と口の健康週間**」です。みなさんは歯の健康について考えて生活していますか？歯は食事をするために一生使い続けるものです。健康的に長生きをするために歯と口の健康について考えてみましょう。今月は歯を大切にすること生活習慣について紹介します。



よくかんで食べよう

近頃は口当たりの柔らかいものが好まれるようになり、「かまない」「かめない」「かむ意欲がない」ということを耳にします。よく噛んで食べると歯だけでなく体中にたくさんいいことがあります。よくかんで食べる習慣を身につけましょう。

① 歯の病気を予防する

② 食べ物の味がよくわかる

③ 食べ過ぎを防ぐ

④ 消化を助ける

⑤ 頭がよく働く



はみがきしよう

きちんと歯みがきをすることで、歯の衛生状態をキレイに保つことができます。食事のあとは必ず歯みがきをししましょう。



カルシウムを補給しよう

カルシウムは丈夫な骨や歯を作るために大切な栄養素です。骨や体がどんどん大きくなる成長期は進んでカルシウムを多く含む食品をとるようにしましょう。



牛乳



チーズ



こざかな



かいそう



とうふ

6月は食育月間です

食育とは生きるための基本となるものです。学校給食では主に6つの観点から食育を進めています。知育、徳育、体育のもとになるような「よい食生活」を実践できるちからを育てましょう。



食事の大切さ、喜び、楽しさを知る。



地域の産物や食の文化・歴史を理解し、尊重できる。



協力し、他人を思いやり、豊かな人間関係をつくる。



望ましい栄養や食事のとり方を身に付ける。



正しい知識や情報に基づき、品質や安全性を判断できる。



食べ物を大事にし、感謝の心をもつ。

【おうちの方へ】『8020（ハチマルニイマル）運動』をご存知ですか？

「生涯自分の歯で食べる楽しさを味わえるように、80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動で、厚生労働省と日本歯科医師会が1989年から推進しています。歯の主要成分はカルシウムです。カルシウムは歯だけでなく、骨を形成する成分であり、成長期には重要な栄養素なので、ご家庭でも意識して摂取してほしいです。また、よくかんで食べると歯がじょうぶになるといわれています。給食でもよくかむ習慣が身につくような食材や献立を取り入れています。ぜひ、ホームページでチェックしてみてください。