

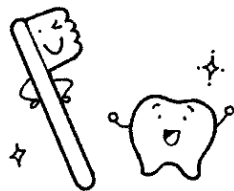
# 給食だより 6月



令和5年6月1日  
玉野市立学校給食センター

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。みなさんは、食べ物をよくかんで食べていますか？むし歯がない健康な歯を保っていますか？

よくかんで食べることは、からだによい働きがたくさんあります。そして、健康な歯を保つと、おいしく楽しく食事をすることができます。歯と口の健康を保つために、自分でできることを実践しましょう。



## よくかむことの効果



### ○食べすぎを防ぐ

よくかむと脳の中の満腹中枢（「おなかがいっぱい」と感じる場所）が刺激されて、食べすぎを防ぎます。よくかまず、早食いをすると、「おなかがいっぱい」と感じる前に食べすぎてしまいます。



### ○脳のはたらきがよくなる

よくかむとあごの筋肉が動き、周りの血管などが刺激されて、脳へたくさんの栄養が届いて、脳のはたらきを活発にしてくれます。



### ○胃や腸のはたらきをたすける

よくかむほど、だ液が出てきます。だ液は食べ物と混ぜて飲み込みやすくしてくれたり、からだの中に入って消化や吸収をたすけてくれます。

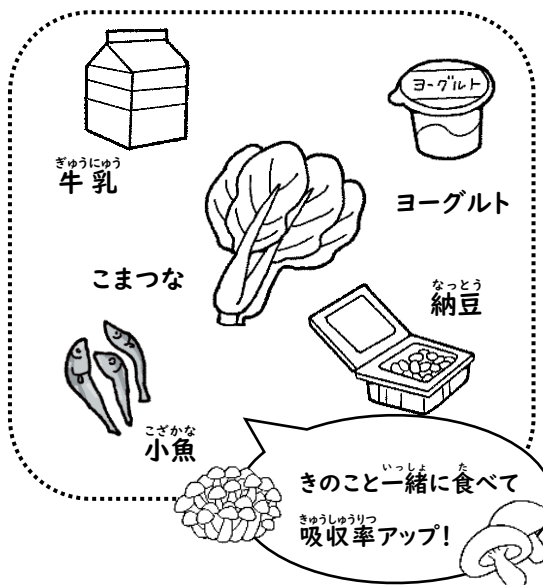


### ○むし歯を防ぐ

かむことによって出ただ液は食べかすを落としやすくしてくれたり、むし歯菌が増えるのを抑えてくれたりするので、口の中をきれいにし、むし歯を予防します。



# 歯を強くするカルシウムが多い食べ物



歯のおもな成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜、大豆製品などに多く含まれています。また、きのこに多く含まれるビタミンDと一緒にとると、カルシウムの吸収がよくなります。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養素です。意識してとることができるとよいですね。

## 6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。



こんにちは。4月に瀬戸内市邑久学校給食調理場から異動してきました、栄養教諭の宇山 杏奈です。普段は、玉野市立学校給食センターにいる3人の栄養士で給食の献立を考えたり、給食を作るための準備をしたりしています。みなさんの成長や健康のために栄養バランスのよい、おいしい給食を考えていこうと思っています。また、各学校に給食指導や食に関する指導で訪問することもあります。みなさんに会えることを楽しみにしています！よろしくお願ひします。

