

給食だよい 6月



令和6年6月3日
玉野市立学校給食センター

がつよっか と お か は くち けんこうしゅうかん た もの
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てていますか？

よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。そのため、普段から意識してしっかりかむようにしましょう。また、歯と口の健康を保つために、どんなことができるのでしょうか。家族みんなで考えてみましょう。

『Q. よくかむと、どんないいことがあるの?』

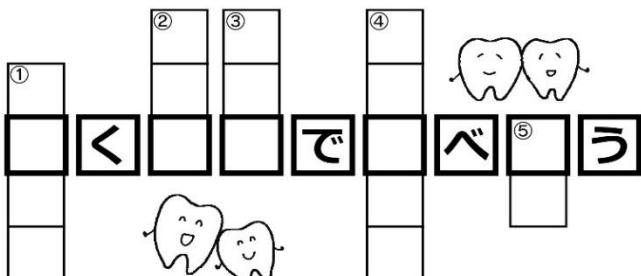
ひまんよぼう 肥満予防	のうかっせいか 脳の活性化	しょうかきゅうしゅうたす 消化・吸収を助ける	ばよぼう むし歯予防
 <p>よくかむと脳の中の 満腹中枢が刺激されて、 食べすぎを防ぎます。</p>	 <p>あごの筋肉を動かす ことで脳の血流量が増 え、脳を活性化します。</p>	 <p>よくかむとたん液が出 て食べ物のみ込みや 消化・吸収を助けます。</p>	 <p>かむことによって出 たん液の働きで、むし 歯を予防します。</p>

よくかむことは
あじ
よく味わうこと



味はだ液にとけた味物質が、舌にある味らいを刺激して脳に伝わることで感じます。かむほどに
だ液と食べ物が混ざるので、よくかむことはよく味わうことにつながります。

しょくいくぱづる



ヒントを見て、縦に言葉を入れましょう。

ふとわく なか ことば
大枠の中に言葉があらわれます。

- ① きんようび つぎ
金曜日の次は？

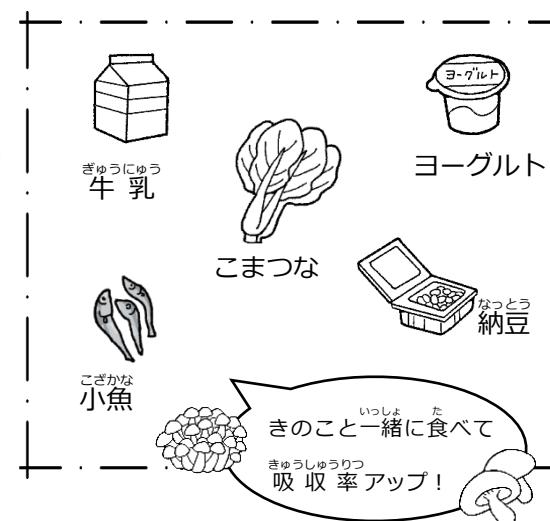
② おなかの反対側。
はんたいがわ

③ 手で皮をむいて食べる果物。
て かわ た くだもの

④ まさかりかつついで熊にまたがる
くま

⑤ 暗くなってきたよ。
ちから 力 もち。
くら

は つよ おお た もの 歯 を強くするカルシウムが多い食べ物



は せいぶん
歯のおもな成 分 はカルシウムです。カルシウムは、
ぎゅうにゅう にゅうせいひん こざかな あおな だいぜいひん
牛 乳・乳 製 品 や小 魚、青菜、大豆製品などに
おお ふく おお ふく
多く含まれています。また、きのこに多く含まれる
でい いつしょ きゅうしゅう
ビタミン D を一緒にとると、カルシウムの 吸 収 が
にほんじん ふそく
よくなります。カルシウムは日本人が不足しがちな
えいようそ いしき
- 栄養素です。意識してとることができるとよいですね。

