

給食だより 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
6月4日～10日は

歯と口の健康週間

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、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？

<p>肥満予防</p>	<p>脳の活性化</p>	<p>消化・吸収を助ける</p>	<p>むし歯予防</p>
<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>よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。</p>	<p>かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。</p>

よくかむことは
よく味わうこと

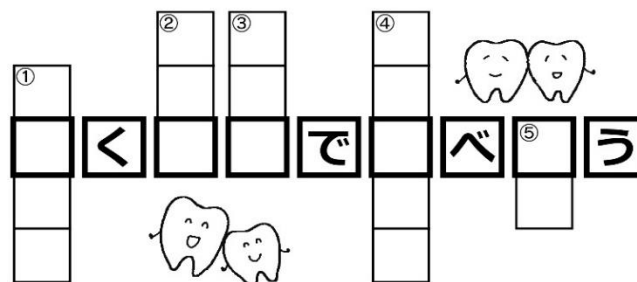


味はだ液にとけた味物質が、舌にある味らいを刺激して脳に伝わることで感じます。かむほどに

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。

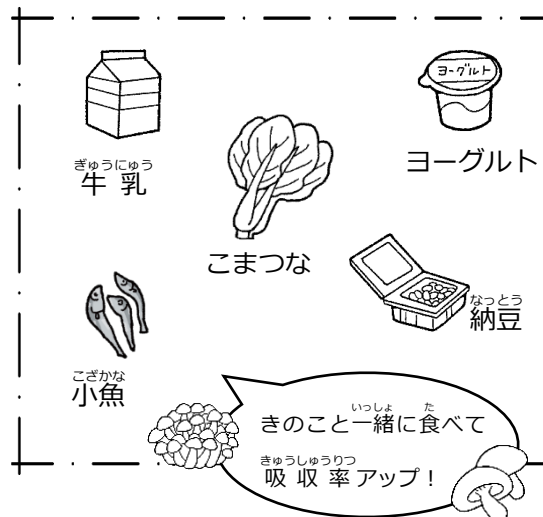
食育パズル

ヒントを見て、縦に言葉を入れましょう。
太枠の中に言葉があらわれます。



- ① 金曜日の次は？
- ② おなかの反対側。
- ③ 手で皮をむいて食べる果物。
- ④ まさかりかついで熊にまたがる力もち。
- ⑤ 暗くなってきたよ。

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。

こんにちは。玉野市立学校給食センターの栄養教諭 青木 真里菜、宇山 杏奈、学校栄養職員 平川 海里です。私たちは、みなさんの健やかな成長を支えるために、栄養バランスのとれた献立を考えたり、給食を作るための準備をしたりしています。給食を作っている調理員さんたちと一緒に、みなさんのもとに安心しておいしい給食を届けられるように日々、奮闘しています。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！よろしくお願いします。