

食育だより

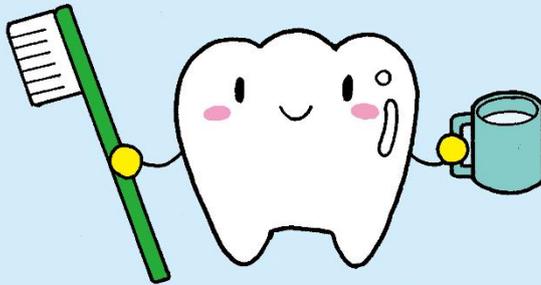


2024年6月号

河内中学校



6月4日～10日は 歯と口の健康週間です！



6月4日から10日は歯と口の健康週間です。毎日の食事の時に、よくかんでおいしく食べるためには、歯や口が健康であることが大切です。

しっかりかむことができる歯を保つためにも、食事の後は、ていねいにみがきましょう。また寝る前の歯みがきも大切です。

むし歯予防



だ液によって口の中に残った食べかすを流し、酸性になった口の状態を元に戻します。

脳が活性化する



かむことであごが動き、周りの血管や神経が刺激されて、脳の血流もよくなります。

かむことの効果

4つのポイント

肥満を防ぐ



よくかんで食べると、脳におなかがいっぱいという信号が伝わり、食べすぎを防ぐことができます。

消化吸収がよくなる



食べ物が細かくなり、だ液とよく混ざるため、胃や腸で消化吸収がしやすくなります。

6月5日（水）は、かみかみ献立です。

歯を強くする食べ物がたっぷり使われています。よくかんでいただきます。

歯を強くする食べ物をしっかり摂ろう！

カルシウム

(歯の表面の硬いエナメル質を作る)

ビタミンA

(エナメル質を強くする)



緑黄色野菜・卵・レバー



牛乳・乳製品・大豆・小魚・青菜

ビタミンC

(象牙質の形成をサポート)



野菜・果物・いも

たんぱく質

(エナメル質の内側にある象牙質を作る)



植物性たんぱく質と動物性たんぱく質両方をバランス良くとる

ビタミンD

(カルシウムの代謝を助ける)

(石灰化の調整)



きのこ・魚・卵

マグネシウム

(歯の成長を強化)



海藻・豆類・魚介類

※石灰化とは歯が硬くなること