



SUKU² 食のおたより 6月



よく噛んで虫歯予防

よく噛んで食べると唾液がたくさんでて、歯についた汚れをきれいに洗い流したり、歯が修復するのを助けたりして、虫歯を予防する働きがあります。よく噛んで唾液をたくさん出し、虫歯を予防しましょう。



だらだらと食べないようにしよう



食事をすると口の中が強い酸の状態になります。唾液には、それを元に戻す働きがあります。しかし、だらだらと食べていると、唾液の働きが追いつかず、酸で歯が溶けやすい状態になります。その結果虫歯になりやすくなります。間食は、だらだらと食べ続けられないように時間を決めてとりましょう。

食べた後の歯磨きが大切

食べた後の口の中を清潔にしておかないと、口の中の細菌が食べかすに含まれる糖分を利用して、歯垢を作ります。歯垢の中の細菌が、歯を溶かすことで虫歯になります。食べた後に、みがき残しが無いようにしっかり歯みがきをするのが大切です。



食事と水分で熱中症予防

食生活から熱中症を予防するには、適切に水分や塩分を補給する必要があります。私たちは食事からも水分や塩分をとっているため、1日3食をしっかりと食べることが大切です。また、水分は喉が渇いたと感じる前にこまめに補給します。さらに、今の時期から運動などで汗をたくさん書くようにしておくと、熱中症になりにくい体を作ることができます。



放射性物質測定結果を下記の通り報告します。

【品名】じゃがいも【産地】鹿児島

【測定日】令和6年5月29日

放射性ヨウ素、放射性セシウム共に量下限値未満

まいとし がつ しょくいくげっかん しょくいく しょくじ
毎年6月は食育月間！食育クイズで、食事のマナーにくわしくなろう！

Q1

日本ではマナー違反になる
おこないはどれ？

- 1 ひじをついて食べる
- 2 音を立てて麺をすする
- 3 食器を持ちあげて食べる



Q4

食事をするときのしぐさの中で
正しいものはどれ？

- 1 口をあけたままくちや
くちやと音を立てて食べる
- 2 箸を持っていないほうの
手で皿を作りその上で食べる
- 3 舌を出して食べものを
受け止めてから口に入れる

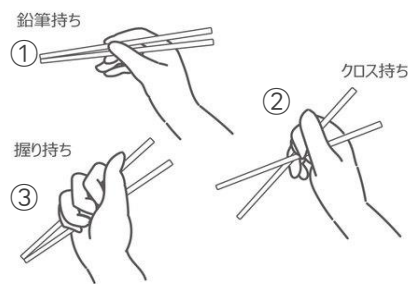
Q2

友人や家族と食事をするときに
正しいのはどれ？

- 1 スマホを見ながら食べる
- 2 静かに会話を
楽しみながら食べる
- 3 大きな声で喋りながら食べる

Q5

正しい箸の持ち方はどれ？



Q3

姿勢よく食べると
体にどんな良い事
があるでしょうか

- 1 おなかが圧迫されず
消化が良くなる
- 2 明日の授業が
すべて体育になる
- 3 先生に怒られなくなる

Q6



和食で焼き魚を食べる時に
マナー違反なのはどれ？

1. ヒレや尾を残す
2. 表の身を食べた後に魚を
裏返して裏側の身を食べる
3. 取り除いた骨を別皿にうつす

クイズのこたえ



A1

1 テーブルにひじをついて食べ
る
ひじをついて食べることは行儀
が悪く見えるためやめましょう。
2と3は日本では推奨されてい
ますが、マナー違反の国もあり
ます。

A2

2 会話を楽しみながら食べる
周りの人に迷惑にならないよ
うに、静かに会話を楽しみなが
ら食べましょう。



A3

1 おなかが圧迫されず
消化が良くなる

正しい姿勢を保つことで
血流が良くなり、
基礎代謝も上がり
食欲増進にも
つながります。



A4

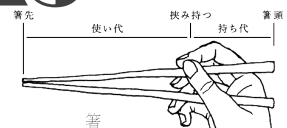
正しいものはありません。
すべてマナー違反です。

- 1 クチャラー
- 2 手皿
- 3 迎え舌



と言われ、人に不快感を与えるこ
ともあるので、やめましょう。

A5



全部間違った持ち方です。
正しいはしの持ち方は、親指、人差し指、
中指でうえのはしをさえます。
はしを正しく扱うと、作法が美しく見え、
食事を共にする人を不快にさせません。

A6

2. 表の身を食べた後に魚を
裏返して裏側の身を食べる

焼き魚は表の身を食べた後
は、裏返さずに中骨を取って、そ
のまま裏側の身を食べるのが正
しいマナーです。