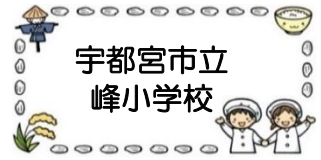




食育だより



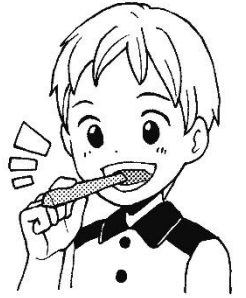
6月の給食目標

えいせいにきをつけよう

6月は「食育月間」、峰小学校では、6月3日から7日が「歯と口の健康週間」です。
この機会に、自分の食事マナーやお箸の持ち方、あいさつなど見直してみましょう。

～唾液がむし歯の予防に役立つ～

食べ物を食べると、むし歯の原因になる菌が活動して、口の中が酸性になり、
むし歯がつくられやすい状態になります。唾液には、酸性に傾いた口の中を元の状態に
戻す役割があります。さらに、口の中に残っている食べかすを洗い流してくれます。この
働きによって、むし歯になりにくくなります。このほか、唾液には、消化・吸収を
助けたり、病気を引き起こす細菌などの有害なものを減らしたりする働きがあります。

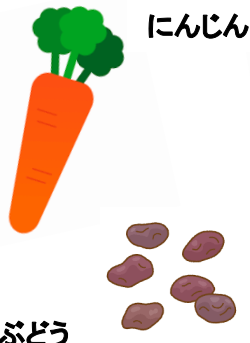


かむ力をつける食べ物



するめ

アーモンド



にんじん

干しぶどう



キャベツ



ごぼう

牛肉(モモ)



豚肉(ヒレ)

かみごたえのある食べ物を食事や間食に取り入れて、かむ力をつけましょう。



ゆっくりよくかんで食べよう！

よくかんで食べると、食べ物が細かくかみ砕かれ、唾液もたくさん出てきます。この唾液には、
歯と口の中の健康を守る働きがあります。かむことや唾液の効果を知り、歯を大切にしましょう。

早食いは、かむ回数が少なくなり、満腹感が得られない食べ方です。

これでは食べすぎてしまいがちです。時間に余裕を持って、ゆっくりかんで食べる
ように心がけましょう。また、一口の量を減らすと、全体の食事時間やかむ回数
が増えると言われています。

もぐもぐよくかんで食べてね！

