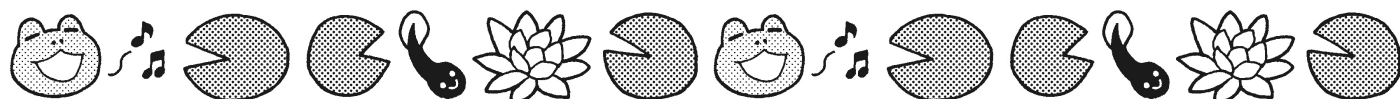




宇都宮市立篠井小学校

6月4日から10日は「**歯と口の健康週間**」です。これは、**歯と口の健康**に関する正しい知識を身につけること、むし歯などの予防や治療をして**歯の寿命**をのばし、**健康**でいられることを目的としています。いつまでも自分の歯でおいしく食べられるように、**歯**を大切にしたいと思います。



唾液の働きと かむ効果を知ってよくかんで食べよう

6月4日から10日は、「**歯と口の健康週間**」です。
歯と口の健康には、**唾液**が関係しています。食べ物をよくかんで食べると、**唾液**がたくさん出ます。**唾液**には、食べ物の味を感じたり、食べ物のみ込みやすくしたり、むし歯を防いだり、消化をよくしたりするなどの働きがあります。そのほかにも、発音をしやすくする、口のいやなにおいを防ぐ、**歯肉炎**や**歯周病**を防ぐなどがあります。このように、**唾液**は、**歯と口の健康**を守るために大切なことがわかります。

毎回の食事で、しっかり**唾液**を出すためには、よくかむことを意識するようにします。また、かむ習慣をつけるためには、かみごたえのある食べ物を食べるように心がけましょう。



窒息を防いで安全に食べよう



6月は食育月間

食育とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と、バランスのよい「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

～食育で育てたい食べる力について考えてみよう～

☐ 心と体の健康を維持できる ☐ 食べ物の選択や食事づくりができる ☐ 日本の食文化を理解して伝えることができる	☐ 食事の重要性や楽しさを理解できる ☐ 一緒に食べたい人がいる ☐ 食べ物やつくる人への感謝の心を持つ
---	---

保護者のみなさまへ

今月は食育月間です。食べることは生涯にわたって続く大切なものです。ご家庭では、みんなで食卓を囲むことによって、子どもたちが食事の楽しさを実感できます。また、はしの持ち方やあいさつなどのマナーや、地域の郷土料理や季節の料理などの食文化を伝える機会にもなります。