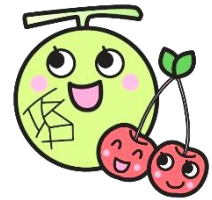




6月 食育だより



歯を丈夫にする食生活をしよう!

よくかむ

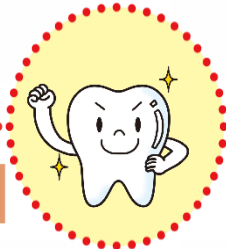


もぐもぐ

よくかむと、だ液がたくさん出ます。だ液には歯に付いた食べかすを落としたり、むし歯を予防したりする効果があります。

時間を決める

だらだら食べていると、むし歯菌はずっと酸をつくり続けます。口の中はいつまでも歯が溶けやすい酸性となり、むし歯の原因になります。



歯みがきをする



歯に付いた食べかすをえさに、むし歯菌は歯を溶かす酸を作ります。これがむし歯の原因となるので、食べかすを歯みがきで取り除きましょう。

歯を丈夫にする栄養をとる

丈夫な歯をつくるためには栄養バランスのとれた食事が大切です。中でもカルシウムは歯をつくるもとになる、必要不可欠な栄養素です。



かむ回数をアップさせる食材

6月の給食には、よくかんで食べるためのメニューを多く入れました!

ひとくち30回を
目標によくかんで
食べよう

- 2日 かみかみ雑穀ふりかけ
- 7日 かみかみサラダ(するめ入り)
- 9日 大豆と煮干しの揚げ煮
- 12日 糸こんにぶの煮物
- 14日 大豆もやしのナムル
- 15日 イカのキャベツ揚げ
- 21日 ちくぜん煮
- 27日 青菜のじゃこ炒め
- 30日 かみかみ金平(するめ入り)



ぎょかいりい
魚介類



しゅじつるい
種実類

こんさいりい
根菜類



学校給食用食材の放射能検査を実施しておりますが、先月分はすべて不検出でした