



給食だより

平成 30 年 6 月

宝立小中学校

1～6 年生用

6月の給食目標

衛生に気をつけよう！
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。

健康な歯で、よくかんで食べることは、体にも、頭にもいいことがたくさんあるよ。

6月の給食は、しっかりかむメニューや、じょうぶな歯をつくるために必要なカルシウムをとれるメニューが入っています。よくかんで食べて、じょうぶな歯をつくりましょう。

いろいろあるよ！ かむことの効果

<p>消化がよくなる</p> <p>よくかむと、食べ物が小さくなって、胃の中に滞在する時間が短くなり、胃の負担が軽くなります。</p> 	<p>むし歯予防になる</p> <p>よくかむと唾液がたくさん出て、口の中の食べかすを落とし、口の中を酸性からもとの状態に戻すことができます。</p> 
<p>肥満予防になる</p> <p>よくかむと、脳の「満腹中枢」が刺激されておなかがいっぱいと感じるため、食べすぎを防ぐことができます。</p> 	<p>脳の働きがよくなる</p> <p>よくかんで、あごの筋肉を動かすと、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流量が増えたり、脳の働きを活発にしたりします。</p> 

みんなはよくかめているかな？

まずは、1口30回、数えながらかんでみよう。



＝歯がぬけているひとへ＝



歯がないとかみにくいけど、しっかりかむと、おとなの歯がつよくなるよ。かみにくいのをちょっとガマンしてかんでみよう。

～しっかり「てあらい」をしよう～

よごれていたり、じめじめとぬれた手が「キン」はだいすきです。そんな手ではキンがどんどん増えてしまいます。キンは見えないけれど、よごれが残りやすいところに気をつけて、ていねいに手をあらい、ハンカチでふきましょう。

☆よごれがとれるように、つめはみじかくしよう

☆せっけんをつけて「おねがいカメさん」であらおう♪

☆まいにち、きれいなハンカチをもってこよう

〇のところをしっかりとあらおう





給食だより

平成 30 年 6 月

宝立小中学校

7～9 年生用

6 月 4 日から 10 日は、『歯と口の健康週間』、そして 6 月は『食育月間』です。
自身の健康や身近な衛生について、考える 1 カ月にしたいですね。

衛生面に気をつけて予防！！

梅雨が近づいてきました。じめじめとして、過ごしにくい時期ですが、細菌にとっては活動しやすい条件がそろった時期になります。今回の取り組みは、自分で気をつければできる簡単なものです。習慣化して、健康に 6 月を過ごしましょう！



ポイントをおさえて、洗い残しのない手洗いをしよう！！



手洗いは、健康づくりの基本の「き」！

ポイントをおさえれば、手洗いで食中毒や風邪などいろいろな予防ができます。汚れが残りやすい部分に気をつけた手洗いを意識したいですね。

手洗いの効果を UP するためにも、つめは短く & ハンカチなどで水気をしっかりふき取りましょう



よくかんで、健康に！！

よくかむことは、唾液を出して消化を助けたり、歯やあごを強くしたり、歯の健康を維持するためには欠かせません。中学生になると、時間がないからと早く食べてしまいがち。つい、かまずに食べていませんか？ちょっと 1 口 30 回を試してみましょう。長く感じたら、普段かんでいないのかも？

卑弥呼は、現代人の約 6 倍
かんでいたんだって！



◆かむといいこと。合言葉は「ひみこのはがい〜ぜ」

ひ 肥満予防

早食いを防止し、食べ過ぎを防ぎます。

は 歯の病気予防

歯周炎などの病気を防ぎます。

み 味覚の発達

食べ物本来の味がわかるようになります。

が がん予防

だ液がよく出て発がん物質の毒消しをします。

こ 言葉の発音

あごの発達、歯並びがよくなり、正しい発音ができます。

い〜 胃腸快調

消化液の分泌をうながします。

の 脳の発達

脳に刺激がいき、脳のはたらきを活発にします。

ぜ 全力投球

グッとかみしめて力を発揮できます。

注目！ ミルクパワー

歯といえば、「カルシウム」。「カルシウム」と言えば牛乳が思い浮かびますよね。中学生のみなさんが 1 日に必要なカルシウム量の目安は、男子で 850mg、女子で 700mg 以上といわれています。日本人は、どの年齢の人でもカルシウム不足がみなのだそうです。カルシウムをとるように心がけたいですね。

＝牛乳は、手軽でたくさんのカルシウムがふくまれている食材なので、給食にも毎日ついてきます＝

給食の牛乳 1 本
には、220mg の
カルシウム！

