

6月 給食だより



令和5年6月
津幡中学校長 泉 智一
栄養教諭 田路 優希

生涯自分の歯でおいしく食べるためには、健康な歯が大切です。よく噛んで食べると食べ物が細かくかみ砕かれ、だ液もたくさん出てきます。このだ液には、歯と口の中の健康を守る働きがあります。噛むことやだ液の効果を知り、歯を大切にしましょう。

歯と口の健康週間

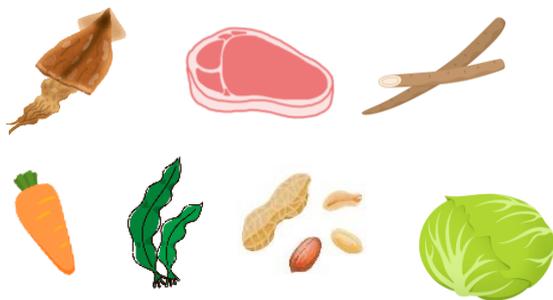
6月4日~6月10日

だ液がむし歯の予防に役立つ

食べもの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。だ液には、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。これらの働きによって、むし歯になりにくくなります。この他にもだ液には、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



食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、筋繊維のしっかりした牛肉や豚肉、するめや昆布などの干物がかみごたえのある食べ物です。これらは単にかたいというだけではなく、口の中で小さくするために、何回もかむ必要があります。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 たべよう!



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。これでは食べ過ぎてしまいがちです。時間に余裕を持って、ゆっくりよくかんで食べるように心がけましょう。

6月は食育月間です

平成17(2005)年に食育基本法が制定されました。毎月19日は「食育の日」、そして6月は「食育月間」となっています。健康は一生の宝物。食育はその健康づくりに大きな役割を果たします。学習指導要領でも学校全体で食育をしていくことが明記されています。給食時間をはじめ、さまざまな授業などで取組が行われます。ご家庭でもぜひ、ふだんの食生活を振り返る機会にしましょう。