

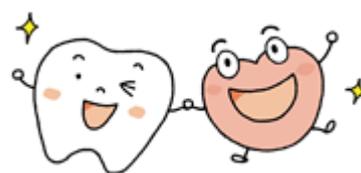
# 給食だより

令和7年度 6月号  
福島市北部学校給食センター

今月は、歯と口の健康週間があります。食べたいものをおいしく食べるためには、歯と口の健康が大切です。また、よくかんで食べると、唾液がたくさん出て、食べ物で酸性に傾いた口の中を元の状態に戻し、食べかすを落とすので、むし歯予防につながります。

## 6月4日～10日は歯と口の健康週間です

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てください。気になることはありませんか？この1週間できっかりして、家族で健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。



### 《よくかむことの効果》

よくかむことの効果を「ひみこのはがーぜ」と覚えてみましょう！

<p>ひ 肥満の 予防に つながる</p> 	<p>み 味覚が 発達 する</p> 	<p>こ ことば が ハッキリ はなせる</p> 	<p>の 脳の 活性化 につながる</p> 
<p>は 歯の病気を 予防する</p> 	<p>か ガンの 予防 につながる</p> 	<p>い 胃腸の はたらきを たすける</p> 	<p>せ 全力投球 できる</p> 

### 《かむ習慣をつけましょう》

かむ力をつけるためには、やわらかい食品だけでなく、かみごたえのある食品も食べてみてはいかがでしょうか。また、かむ回数を増やすことも大切です♪

#### かみごたえのある食べ物

- かたいもの
- 繊維質が多いもの
- よくかまないと食べられないもの



#### かむ回数を増やすために

- 飲み物や汁物などの水分で流し込まない
- 食材を大きく切る



# 歯を強くするカルシウムが多い食べ物



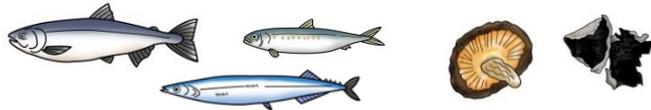
歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。

## 歯を丈夫にする「カルシウム」

骨や歯を丈夫にするために欠かせないのがカルシウムです。しかし、カルシウムは比較的体内に吸収されにくい栄養素です。そこで、カルシウムの吸収を助けるのがビタミンDです。ビタミンDは、カルシウムの吸収を高め、骨や歯の形成にかかわる栄養素です。日光をあびることにより体内で合成されます。骨を丈夫にするために、食事、運動、適度な日光浴を心がけましょう。

## 歯や骨を強くする助っ人「ビタミンD」

ビタミンDは、おもに魚（さけ、さんま、いわし）や、きのこ（干しいたけ、きくらげ）などに含まれています。



## 6月は食育月間です!

生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、こどものころから食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。

よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？

## ～家庭で取り組みたい食育～

