

給食だより

令和7年度 6月号
福島市南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週間できっかけにして、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！

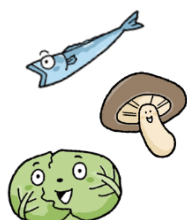
 肥満の 予防に つながる 	 味覚が 発達 する 	 ことば が ハッキリ はなせる 	 脳の 活性化 につながる 
 歯の病気を 予防する 	 ガンの 予防 につながる 	 胃腸の はたらきを たすける 	 全力投球 できる 

《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。

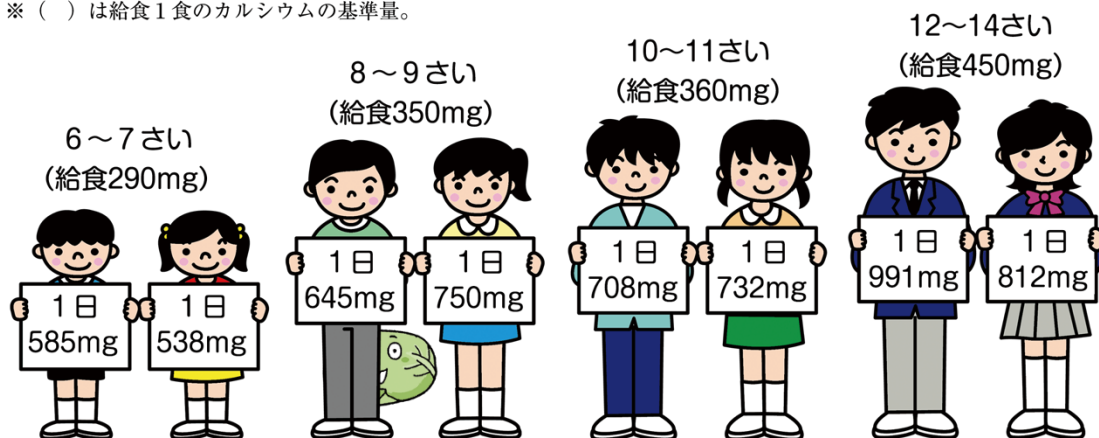


◎どれくらいカルシウムをとればいいのか？

では、みなさんは食事からどれくらいのカルシウムをとればよいのでしょうか。以下は、みなさんの年齢や性別に合わせて、国が決めている1日にとった方がよいとされるカルシウムの量です。あなたのカルシウムの量はどれくらいですか？ 下に書いてみましょう。

給食では、この量の半分くらいとれるように、1食の基準が考えられています。

※（ ）は給食1食のカルシウムの基準量。



わたしが1日にとった方がよいカルシウム量は、

mgです。