給食だより

令和７年度　６月号
福島市西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みましょう。気になるところはありませんか？この１週間をきっかけにして、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
「ひみこのはがいーぜ」と覚えてみましょう！

ひ **肥満の予防**につながる	み **味覚が発達**する	こ **ことばがハッキリ**はなせる	の **脳の活性化**につながる
は **歯の病気を予防**する	が **ガンの予防**につながる	い **胃腸のはたらきをたすける**	せ **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

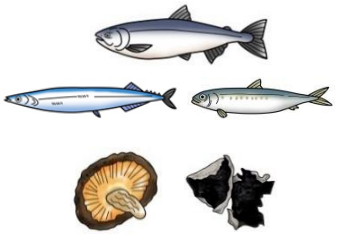
歯を強くするカルシウムが多い食べ物

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（干ししいたけ、きくらげ）などに含まれています。

「教科に関連した献立」とは？

小中学校の各教科（国語、社会、保健体育、家庭等）で学習した内容に関連した献立を給食に取り入れ、学習内容をより身近に感じてもらえることを目的にしています。食に関する指導にあたっては、各教科等での指導を相互に関連させながら、教育活動全体として取り組むことが重要であるとされています。

≪5 月 19 日実施・小学 3 年生音楽「茶つみ」に関連した献立≫

６月には小学３年生社会、小学５年生家庭、中学生社会地理的分野に関連した献立をお届けする予定です。現在学習している学年のお子さんはもちろんのこと、すでに履修済みの学年のお子さんにも給食をとおして学習理解を深める機会にしていただければと思います。学校給食を活用し、学校における食育のさらなる推進を図っていきます。