

歯の健康に気をつけよう

6月4日から10日は『歯と口の健康週間』です。小学生の今は、丈夫な歯がそろっているのが当たり前かもしれませんが、歯の健康に気をつけないとむし歯や歯周病で大切な歯を失ってしまうかもしれません。80歳になった時に、自分の歯が20本残っている事が目標です。いつまでも丈夫な歯であるために、今月は歯の健康と食事について考えてみましょう。



虫歯を防ぐ食生活の基本

①甘いお菓子やジュースをだらだら食べ続けない

②よくかんで食べる

③食事の後はしっかり歯みがきをする。



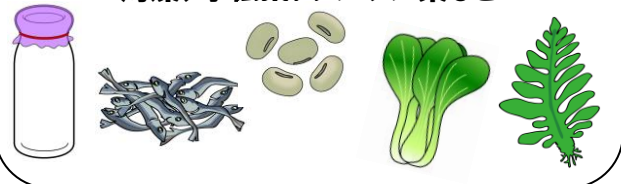
歯を丈夫にする栄養素

歯を丈夫にする栄養素と聞いてすぐに思い浮かぶのは「カルシウム」でしょう。もちろん、カルシウムは丈夫な歯を作るために欠かせない栄養素ですが、その他にもたんぱく質(基礎を作る)、リン(カルシウムと結合し、歯を作る)、ビタミン類(歯を支える土台を作る)など多くの栄養素がかかわっています。

カルシウムだけではなく、野菜や魚、肉、卵などバランス良く食べるように心がけましょう。


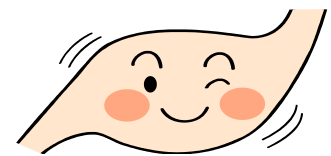




カルシウムが多い食品

牛乳・乳製品、小魚、大豆、大豆製品
海藻、小松菜、チンゲン菜など



よくかんで食べよう！ ～よくかむと 体にいいことがたくさん！～

食べ物をよくかむ習慣を身につけるためには、歯ごたえのあるものを食べる経験を重ねることが大切です。6月4日の給食は、特にかみごたえのある「ししゃも」や「するめ」を取り入れました。普段の給食でも小魚や大豆、ナッツ類などかみごたえのある食品を取り入れています。

<p>①歯ぐきを丈夫にし、 歯並びを良くする。</p> 	<p>②だ液がたくさん出て、 消化が良くなる。</p> 	<p>③頭の動きが良くなる</p> 
<p>④瞬発力が養われる</p> 	<p>⑤肥満を予防する。</p> <p>まんぷくだ!!</p> 	<p>⑥味覚が発達する。</p> 

1年生がグリンピースのさやむきをしました！

5月9日(金)に、1年生がグリンピースのさやむきをしました。全校分12kgのグリンピースを頑張ってむいてくれました。「いっぱい入ってる!」「転がっちゃう!」「家でもやったことあるよ。」「変なおいがする。」と楽しそうにさやむきをしていました。感想をきくと「楽しかった!」という声が多く聞かれました。

1年生がむいたグリンピースはグリンピースご飯にしてみんなでおいしくいただきました。炊きあがってしわしわになったグリンピースを見て「おいちゃんになっちゃった!」、「むいた時は固かったのに、やわらかいよ。」など調理後の変化にも気づけたようです。

グリンピースは苦手...という子どもが多いですが、食材と触れ合うことで興味を持ち、食べてみようと思うきっかけになることを願っています。



*** 給食の放射性物質の検査について ***

我孫子市教育委員会では、学校給食の共同購入品と各校からの希望品について食材の事前検査を実施しています。また、1週間分の給食をミキサーにかけ、均一に攪拌したものを一つにまとめて測定した事後検査を実施しています。詳しくは、我孫子市ホームページをご覧ください。なお、食材の事前検査により放射性物質が検出されたものは学校給食に使用しません。

5月の検査品目は牛乳、冷凍コーン、うずら卵、柏餅、醤油、大豆、小松菜、きゅうり、ひじきでした。結果は、給食事後検査も含めて、放射性セシウム 134・137 とともに「検出せず」でした。給食に使用している主な食材の産地について、並木小学校のホームページに載せていますのでご覧ください。