

## 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。歯があることで食事をおいしく食べることができます。また、歯や口の健康は、全身の健康とも深いかわりがあります。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、しかし、歯や口の健康に気をつけないとむし歯や歯周病にかかり、大切な歯を失ってしまうかもしれません。60歳で24本、80歳で20本、自分の歯が残っている事が目標です。

給食では「よくかむ」ことで歯や口の健康につなげるために、豆や小魚、根菜などを使ったかみごたえのある献立を取り入れています。

いつまでも自分の歯で食べ続けられるよう、家庭でもむし歯になりにくい生活を心がけるようにしましょう。

### むし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。



### ひみこのはがい〜ぜ！

よくかむことは、体にとってさまざまな良い効果があります。

現代の日本人は一回の食事約620回かんでいるといわれています。しかし、卑弥呼のいた弥生時代では一回の食事4000回近くかんでいたといわれています。

よくかんで食べることの効果を「ひみこのはがい〜ぜ」という標語で表しています。

#### よくかんで食べよう！

ひまん(太りすぎ)にならないようにします。

みかくが発たつします。(おいしいものがよく分かる)

とばの発音がはっきりします。

うのはたらきを活発にします。

はをきれいにします。

かんから体を守るはたらきもあります。

いの調子もよくなります。

んしんが元気でいられます。

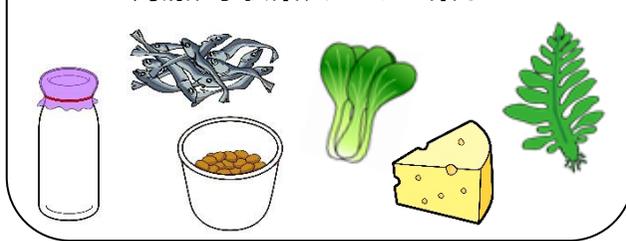


## 歯を丈夫にする栄養素

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。カルシウムが多い食品だけではなく、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、大豆製品
- 海藻、小松菜、チンゲン菜など



### 1年生がグリーンピースのさやむきをしました

5月17日(木)に、1年生がグリーンピースのさやむきをしました。「9個も入ってたよ!」「幼稚園でもやったことあるよ。」「赤ちゃんの豆が入ってた!」と、楽しそうにさやむきをしていました。

1年生がむいたグリーンピースはグリーンピースご飯にしてみんなでいただきました。給食の時には「何でだろう?グリーンピースは苦手なのに食べられるぞ。」と苦手なグリーンピースを食べられた!と嬉しい報告もありました。



### 2年生がそら豆のさやむきをしました

5月30日(水)に、2年生がそら豆のさやむきをしました。「べたべたするー。」「大きいのが入ってたよ!」など、口々に感想を言いながら手際よくさやむきをしてくれました。

2年生がむいたそら豆は、給食室でシンプルな塩ゆでにして給食の時間に全校で味わいました。

少しでも食事作りに携わることで、食べ物に興味を持ち、食事を作ってくれる人や食べ物への感謝の気持ちを持つきっかけになってほしいと思います。

