

よくかんで食べよう!

給食では、歯と口の健康習慣に合わせて、かみごたえのある食材料を使った献立を取り入れています。6月5日の給食には、するめご飯、ししゃものごま揚げ、きなこ大豆が出ます。どれも何回もかまないと飲みこめない料理です。よくかんで食べましょう。

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。

～よくかむと 体にいいことがたくさん!～

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、子どもの歯から大人の歯に生え変わる大切な時期です。新しく生えたばかりの歯は、みがきにくくむし歯になりやすいと言われています。ずっと自分の歯でおいしく食べるために、今月は歯と口の健康について考えましょう。



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。

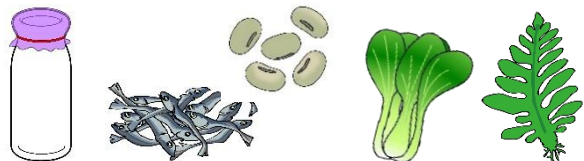


歯を丈夫にする栄養素

歯を丈夫にする栄養素と聞いてすぐに思いつくのは「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（歯の土台となる歯茎を作る）、ビタミン類（エナメル質や象牙質を作る。カルシウムの吸収を助ける。）など多くの栄養素がかかっています。丈夫な歯を作るために、カルシウムを多く含む食品だけではなく、野菜や魚、肉、卵などを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



1年生がグリーンピースのさやむきをしました!

5月24日(水)に、1年生がグリーンピースのさやむきをしました。ぎっしり実のつまった立派なグリーンピースが届き、全校分11kgのグリーンピースを頑張ってむいてくれました。

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全校でおいしくいただきました。1年生がさやをむいてくれたことを全校に知らせたので、ご飯の残りはほとんどありませんでした。

グリーンピースは苦手...という子どもが多いですが、食材に触れることで興味を持ち、食べてみようと思うきっかけになってほしいと願っています。

