



# 給食だより

令和3年6月  
高岡市立万葉小学校

6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。これは、歯と口の健康に関する正しい知識を身に付けること、むし歯等の予防や治療をして歯の寿命をのばし、健康でいられることを目的としています。いつまでも自分の歯でおいしく食べられるように、歯を大切にしていきましょう。

## ゆっくりよくかんで食べよう！

食事の時によくかむとよい効果がたくさんあります。食べ物をよくかむと唾液がいっぱい出て、口の中の食べかすを洗い流したり、口の中を酸性から元の状態に戻したりして、むし歯を防ぎます。食べ物が細かく砕かれるため、消化・吸収もよくなります。また、かむことであごの周りの血管や神経が刺激されて、脳の働きも活発になります。



よくかむために

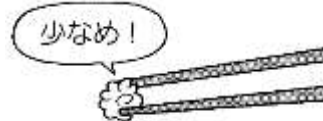
### あと10回かんでみる

一口30回を目標に、食べ物を飲み込む前に10回多くかむことに挑戦してみましょう。



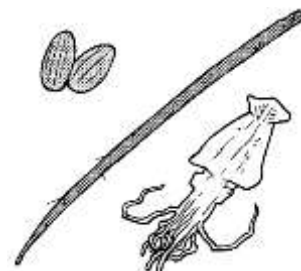
### 一口の量を少なく

一口の量を少なくすると、食事全体のかむ回数が増えます。



### かみごたえのある食品

かみごたえのある食品とは、単にかたいものというわけではなく、口の中で何回もかまなければ飲み込めない食品のことです。例えば、食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、筋繊維のしっかりしている肉、そのほか種実類や干した食品もかみごたえがあります。



## カルシウムで丈夫な骨と歯を育てよう！

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために大切な栄養素です。骨の成長が活発になる小・中学生の時期にしっかりとカルシウムを補給して、強い骨や歯をつくるのが生涯の健康につながります。



## 食中毒予防の3つのポイント

気温や湿度が高くなると、食中毒の危険が多くなります。食中毒予防のポイントを確認しましょう。



### ①つけない

調理や食事の前には石けんで丁寧に手を洗い、清潔な食器や器具を使うようにします。

### ②増やさない

冷蔵や冷凍が必要な食品は、購入後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れて、早めに使います。

### ③やっつける

加熱が必要なものは、中心部が「75℃で1分以上」を目安に、しっかり火を通すことが大切です。



今月は食育月間です。食べることは生涯にわたって続く大切なことです。みんなで食卓を囲むことによって、食事の楽しさを実感できます。また、はしの持ち方やあいさつ等のマナー、地域の郷土料理や季節の料理等の食文化を伝える機会にもなります。



★ 毎月19日は食育の日です。高岡市の学校給食では、食育の日に合わせて、高岡産食材を使った「高岡食19丼献立」を取り入れています。