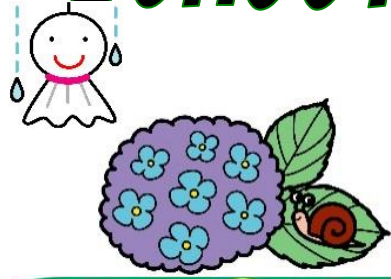


School Lunch 6月月

矢板中学校用

矢板市立矢板北学校給食共同調理場
(矢板中学校内)



6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。
歯は、食べ物をかみくだく大切な役割があり、よくかんで食べると体によいことがたくさんあります。生涯にわたって健康な歯を保つためにも、歯や口の健康について考えてみましょう。

6月の給食予定

- 6日(月)～10日(金) 歯と口の健康週間(かみかみ献立)
- 13日(月) 運動会振替休日
- 14日(火)～17日(金) 地産地消推進週間(地産地消献立)
- 21日(火) とちぎ国体「勝利のアスリートレシピ集」から ～トマトあさりスープ～
- 28日(火) 「チームほし★道の駅レシピ集」から(矢板高校レシピ) ～カポナータ～
- 29日(水) 「学校給食レシピ集」から(那須市塩原市) ～巻狩り汁～



歯と口の健康週間



長寿の時代と言われていますが、いつまでも食事をおいしく食べ、健康に過ごすためには丈夫な歯を持っていることが大切です。

丈夫な歯をつくるためには、カルシウムやリンなどのミネラルのほかに、良質のたんぱく質やビタミンA、C、Dなどの栄養素が必要です。

食事は、いろいろな食品を組み合わせ、バランスのとれたものにしましょう。

日本歯科医師会 HP より

歯の健康を守ろう！

かむ力をつけよう！

| | | | |
|------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------|--|
| 歯の石灰化に必要な栄養素 | | 歯の基礎づくりに必要な栄養素 | |
| カルシウム 牛乳・乳製品 小魚 海藻 など | リン 牛肉 豚肉 卵 など | たんぱく質 魚類 肉類 卵 豆腐 乳製品 など | |
| エナメル質づくりに必要な栄養素 | | 象牙質づくりに必要な栄養素 | |
| ビタミンA 豚肉 レバー 色の濃い野菜など | | ビタミンC 野菜 くだもの など | |
| カルシウム代謝石灰化の調節に必要な栄養素 | | ビタミンD バター 卵黄 しいたけ など | |

かみごたえのある食べ物をしっかりかむ体験を

食材は大きく切っにかみごたえがあるように

一口食べたら、ゆっくりよくかんで

食べ物が口に入っている時に、水分で流し込まないように

食物繊維の多い野菜や肉の切り身、小魚、乾魚などのかみごたえのある食べ物をよくかむことにより、あごの骨を丈夫にし、歯の表面についた細菌や付着物が除去されます。
また、よくかむことで唾液の分泌も多くなり、口中の衛生に役立ちます。

参照：少年写真新聞社

・・・かむことの効果・・・

| | |
|--|---|
| <p>むし歯予防 だ液によって口の中に残った食べかすを流し、酸性になった口の状態を元に戻します。</p> | <p>肥満を防ぐ よくかんで食べると、脳におなかがいっぱいという信号が伝わり、食べすぎを防ぐことができます。</p> |
| <p>脳が活性化する かむことであごが動き、周りの血管や神経が刺激されて、脳の血流もよくなります。</p> | <p>消化吸収がよくなる 食べ物が細くなり、だ液とよく混ざるため、胃や腸で消化吸収がしやすくなります。</p> |

8020運動とは？

「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われていいます。

