



2017

住田町学校給食センター

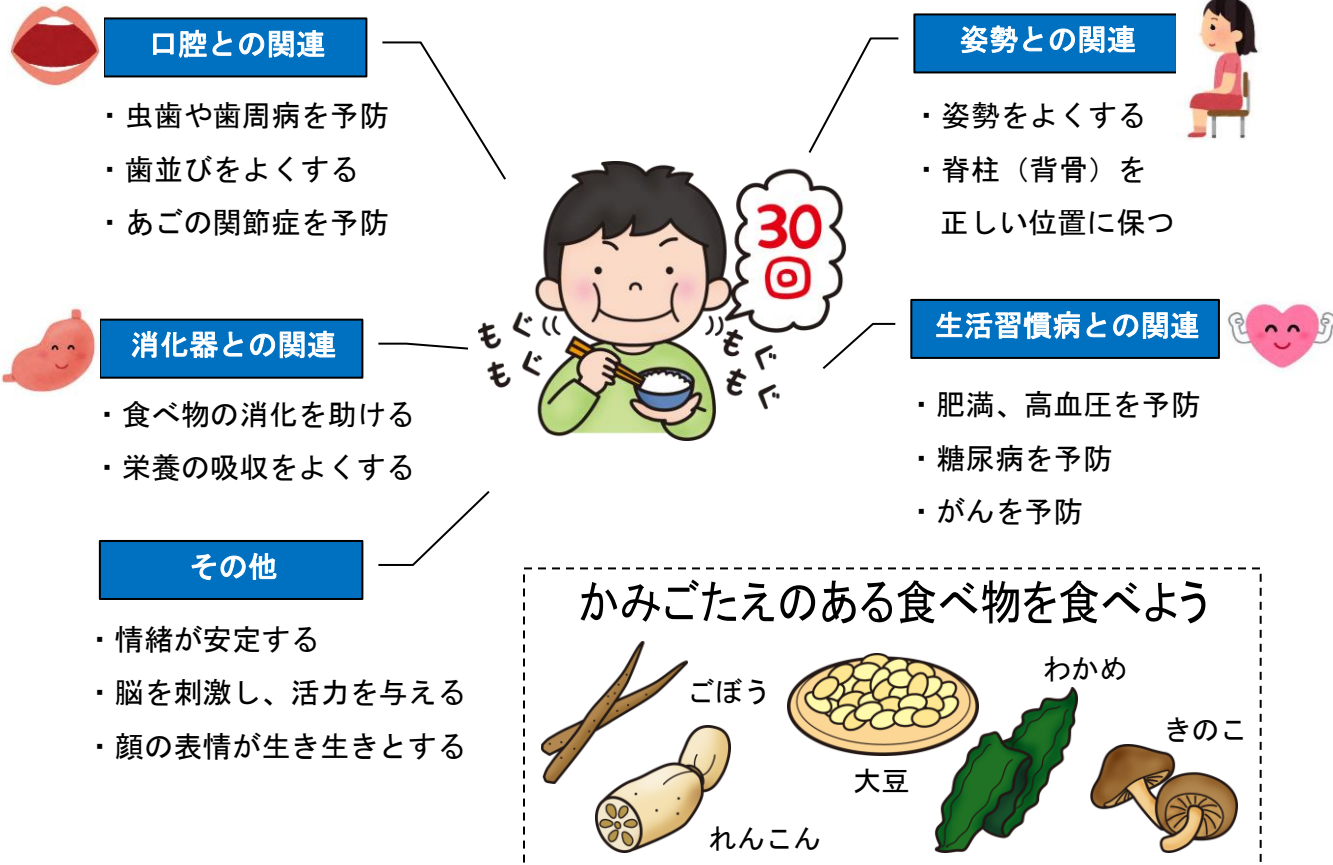
家族みんなで
読んでくださいね!!

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。

丈夫な歯やあごの発育のためには、よくかむことが大切です。また、よくかんで食事を味わうことで満足感を得られ、食べ過ぎを防いで、肥満や生活習慣病の予防にもなります。食べた後は、しっかり歯磨きをしましょう。

今月の目標 よくかんで食べよう

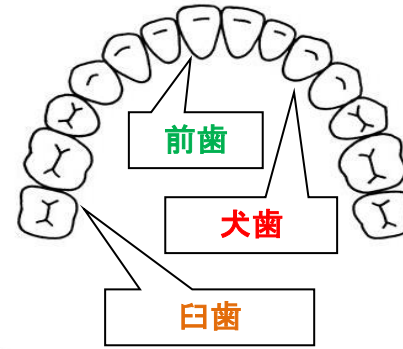
よくかんで食べると、いいことがいっぱい!



わたしたちの素晴らしい歯を大切にしよう



人間は、いろいろなものを食べるので、どの歯もとても便利にできています。しっかりと歯磨きをして、歯を大切にすると、一生使うことができますよ。



- 前歯・・・野菜などをかじる歯
- 犬歯・・・肉やかたいものをかみ切る歯
- 臼歯・・・ご飯などをすりつぶして細かくする歯

虫歯を作らないポイント

- ① 甘くて、歯にくっつきやすい食べ物(チョコレート・クッキー・キャンディー・キャラメルなど)は最も虫歯の原因になりやすいので控えましょう。
- ② 食事・おやつは決められた時間に食べるようにしましょう。
- ③ 食べ物は、1口に30回以上かみ、だ液を多く出しましょう。



毎年6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」

「食育」とは、さまざまな経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を取得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。(食育基本法より)5月から栄養教諭が各学校を訪問し、食に関する指導を行っています。生涯を通して健康な心身を育むうえで、「食べること」は何より大切です。ご家庭でも「食」について話題にしてみてください。

家庭でできる「食育」 ～こんなことを心がけてみませんか～

- ・家族で食卓を囲む
- ・朝ごはんを食べる習慣をつける
- ・食品表示や産地を意識して食品を選ぶ
- ・親子で一緒に食事の支度をする
- ・家庭菜園や農業を体験する機会をつくる

「食べること」は
「生きること」!

