6月 給食だより

令和５年６月

瀬戸内市学校給食調理場

6/4～6/10 歯と口の健康週間

6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。

丈夫で健康な歯と口を保つために、日ごろからよくかんで食べる習慣をつけましょう。

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

- むし歯を予防する
- 肥満を予防する
- あごの発育を助ける
- 味覚の発達をうながす
- 栄養の吸収がよくなる

かむ習慣をつけるには？

★一口30回を意識し、よく味わって食べる

★食べ物を水分で流し込まない

★かみごたえのある食べ物を取り入れる

歯と口の健康を保つには？

★食事やおやつは決まった時間に食べる

★食べた後はしっかり歯をみがく

★カルシウムを意識してとる

カルシウムが多くとれる食べ物

かみかみ3択クイズ

レベル★＝かんたん
レベル★★＝ちょっとむずかしい
レベル★★★＝とてもむずかしい

Q1 レベル★★

かたい食べ物ばかり食べていた弥生時代の女王・卑弥呼は、1回の食事で何回かんでいた？

① 約39回
② 約390回
③ 約3900回

Q2 レベル★

かめばかむほど口の中に出てくるだ液には、どんな役割がある？

① 菌を増やす
② 虫歯を防ぐ
③ 消化を悪くする

Q3 レベル★★★

どんな食べ物を食べるとだ液が多く出る？

① 水分が多い食べ物
② 水分が少ない食べ物
③ やわらかい食べ物

Q4 レベル★

よくかむと、体のどこの働きが活発になる？

① 脳
② 目
③ 足

Q5 レベル★★

かむ回数を増やすには、どんな食べ方が良い？

① 水分をとりながら食べる
② 料理を細かく切って食べる
③ かたさの違う具を一緒に食べる

こたえ Q1＝③　Q2＝②（口の中の汚れや歯を落としたり、食べ物を消化しやすくする役割がある）
Q3＝②（かむ回数が多くなる）　Q4＝①（記憶力や集中力が高まる）　Q5＝③（食材は大きく切り、いろいろな種類を組み合わせることでかむ回数が増える）

food project Setouchi city 食のしあわせのプロジェクト

木徳神糧株式会社

株式会社 みゆきやフジモト

食のしあわせプロジェクトにご寄付いただいている企業のロゴを掲載します。

LINES

MS&AD あいおいニッセイ同和損保