

6月号
 平成30年5月31日(木)
 福島県立西郷支援学校
 厚生部給食係

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。むし歯予防のために、カルシウムが多く含まれる乳製品や小魚、カルシウム代謝を助けるビタミンDが多いシイタケ、エナメル質を強化するビタミンAの多い緑黄色野菜など、意識しながらバランス良く食べて歯を守りましょう。



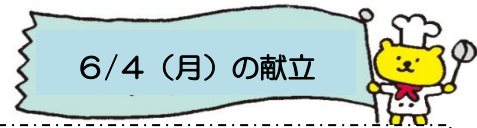
今月のひとくちメモ



おいしく食べる むし歯予防



むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。



～虫歯予防デー献立～

- ご飯
- アジのごまみそ焼き
- ひじきの煮物
- ヨーグルト
- けんちん汁
- 牛乳



〈むし歯を作らない食べ方〉

- お菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる。
- 規則正しい食生活をする。
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる。
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない。

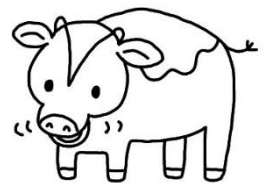


食育お知らせコーナー



今月は歯と口の健康週間ということで、「咀嚼の大切さ」についてのお話です。噛むことは食べ物をかみ砕くだけではなく、身体に嬉しいことがたくさんあります。ご家庭でもぜひ参考にしてみてください。

- ① 肥満予防→噛むことで満腹感が得られる
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ むし歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収アップ



食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。