

給食だより 6月

よくかんで、おいしく食べよう！

歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり話をしたりと、生きる上で大切な役割があります。歯と口の健康を保つには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。

よくかんで食べることも以外にも、歯をつくるカルシウムと、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを意識してとることも大切です。

よくかんで食べると、こんないいことがあります！

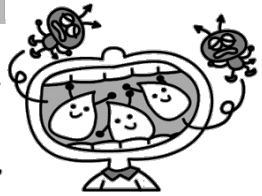
食べ物本来の味を十分に味わうことができる



満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ



だ液がたくさん出て、むし歯を予防する



消化を助け、栄養の吸収が高まる



あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる

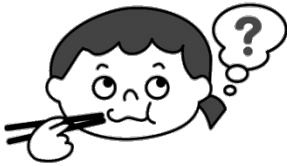


脳が活性化し、精神を安定させる



よくかんで食べるコツ.....

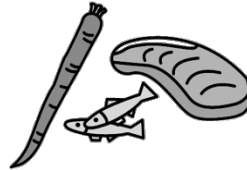
★どんな味がするか意識しながら食べる



★食べ物を飲み込もうと思ってから、さらに10回かむようにする



★かみごたえのある食べ物を取り入れる



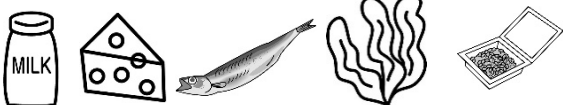
★口の中の食べ物を、飲み物で流し込まない



骨や歯をつくる

★カルシウムの多い食べ物★

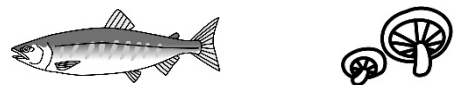
牛乳・乳製品 小魚 海藻 大豆・大豆製品



カルシウムの吸収を助ける

★ビタミンDの多い食べ物★

魚介類(サケ・サンマ・カレイなど) 干ししいたけ



♪今月の給食より♪



たまねぎ

本校高等部の畑で収穫された「たまねぎ」が給食に登場します！6月10日(水)の「オニオンスープ」に使用します。

たまねぎの栄養とおいしさがいっぱい詰まったオニオンスープをみんなで味わいましょう！