

6月 給食だより

令和5年5月30日
 大田区立志茂田小学校
 校長 中村 一裕
 栄養教諭 平尾 綾
 栄養士 荷方絵理奈

ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日から10日までの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、日頃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！

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

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

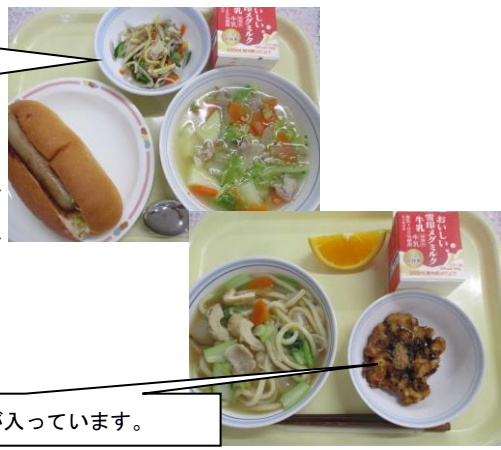
カルシウムが多くとれる食べ物

牛乳・乳製品: 牛乳, ヨーグルト, チーズ
 大豆製品: 豆腐, 納豆
 小魚, 小松菜, ひじき, ごま

かみかみ給食

毎月1回、「かみかみ給食」の日があります。その日は、かみごたえのある食べ物（ごぼう、小魚、さきいか、たこ、大きめに切った肉など）を給食に取り入れています。一口30回かむことを意識して、よく味わって食べましょう。6月は、ごぼうや小魚を使ったかみかみ給食です。

【かみかみサラダ】さきいかやごぼうが入っています。



【たこべったん】たこが入っています。

かみかみ 3 択 クイズ

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

Q1

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？

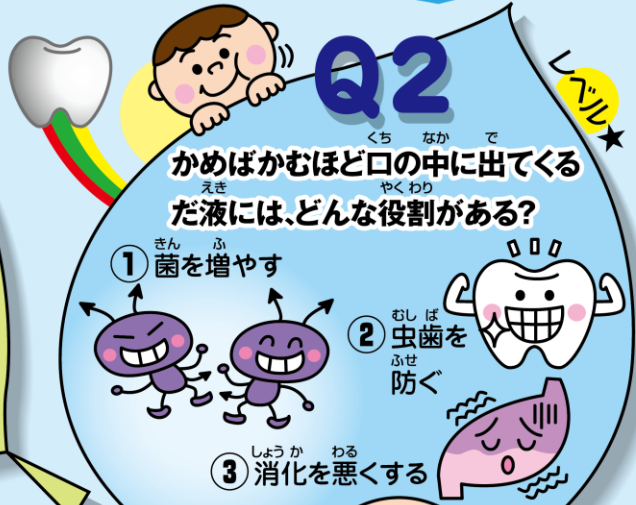
- ① 約39回
- ② 約390回
- ③ 約3900回



Q2

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
 防く
- ③ 消化を悪くする



Q3

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

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

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
 具と一緒に
 食べる



答え Q1=③ Q2=② (口の中の汚れや菌を溶したり、食べ物を消化しやすくする役割がある) Q3=② (かたい食べ物も多く出る) 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てかむ回数が増える)