

# 食育しょく いく つうしん



がつこう  
6月号

は くち けんこう  
歯と口の健康を  
かんが  
考えよう!

がつよっか とおか は くち けんこうしゅうかん  
6月4日~10日は「歯と口の健康週間」

みなさんは普段から、よくかんで食べていますか？歯と口が健康でないと、おいしく食べることができません。また、食べ物がきちんと消化されず、栄養素を十分に吸収することができません。しっかりとよくかんで食べる習慣をつけて、健康な歯と口をつくりましょう！

## けんこう は くち しょくせいかつ 健康な歯と口をつくる食生活のポイント

じかん きめて た  
時間を決めて食べる。



す 好ききらいせず バランスよく食べる。



ほね は  
骨や歯のもとになる。  
「カルシウム」をとる。



もの た  
かたい物をよくかんで食べる。



た は  
食べたらしっかり歯をみがく。



### カルシウムを多く含む食べ物



しょうぶ は  
丈夫な歯をつくるためには、「カルシウム」が  
か 欠かせません。おとな は えいきゅうし いっしょうつか  
続ける大切なものです。これらの食べ物をしっ  
つづ たいせつ  
かり食べて、丈夫な歯をつくりましょう。

きゅうしょく こんだて  
給食でも「カミカミ献立」を  
さが 探してみてくださいね！

