食育つうしん6月号

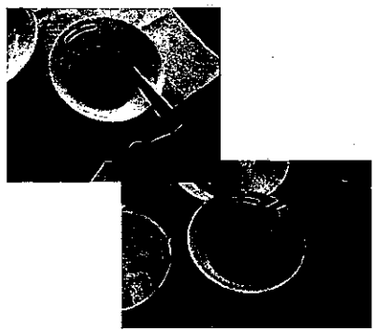
令和３年６月２日
茨木市立山手台小学校

６月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。子どもたちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響しますので、この機会に普段の食生活を見直してみませんか？　また、食事の時にはしっかりとかんで、健康な生活を送りましょう。



★ラッキーにんじんの紹介★

山手台小学校の給食では毎月１～２回程度ラッキーにんじんが登場します。星型やハート型などのにんじんが入っています。子どもたちは「にんじん苦手やけどラッキーにんじんが入っていたから食べてみたよ」「ハートのにんじんかわいい」と言って嬉しそうに食べています。今後も継続していく予定ですので、楽しみにしていてください。



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

６月４日～１０日を「歯と口の健康週間」といい、歯や口の中の健康を見直す1週間です。もともとは「６（む）４（し）」と読めることから、6月４日を「虫歯予防デー」として日本歯科医師会が実施したのがはじまりです。





歯と口の健康を考えよう！

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！

健康な歯と口をつくる食生活のポイント

時間を決めて食べる。



好ききらいせずにバランスよく食べる。



骨や歯のもとになる。
「カルシウム」をとる。



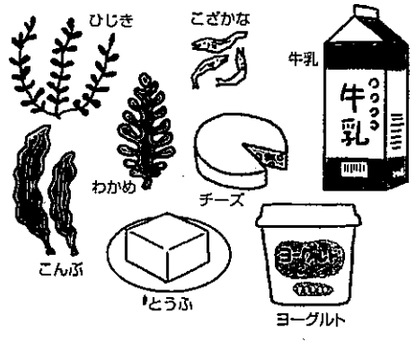
かたい物をよくかんで食べる。



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



丈夫な歯をつくるためには、「カルシウム」が欠かせません。大人の歯（永久歯）は、一生使い続ける大切なものです。これらの食べ物をしっかり食べて、丈夫な歯をつくりましょう。
給食でも「カミカミ献立」を探してみてくださいね！

