

# 給食・食育だより

No. 3

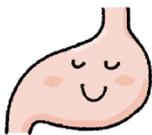
令和6年6月4日  
南相馬市立小高中学校



6月4日～10日は、歯と口の衛生週間です。みなさんは歯と口の健康を保つために普段どんなことを意識していますか？むし歯予防のためにできることを知り、取り組みましょう。

## 食事の際、歯と口の健康を保つためにできること

### かたいものをよくかんで食べる

| 肥満予防  | 脳の活性化   | 消化・吸収を助ける  | むし歯予防   |
|---|---|--|---|
|  |  |  |  |
| よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。  | あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。  | よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。   | かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。   |



だ液の効果は他にも・・・

|   |   |  |  |  |
|---|---|--|--|--|
| 食べかすを落とす<br> | 消化を助ける<br> | 味を感じる<br> | 菌の増殖を抑える<br> | 歯の表面を修復する<br> |
|---|---|--|--|--|

### カルシウムが多い食品を食べる



私たちの体は、体内でカルシウムが不足すると、骨や歯に含まれているカルシウムを溶かして補おうとするため、骨や歯がもろくなります。

そのため、日頃からカルシウムが多く含まれている食品を積極的に摂ることが大切です。牛乳やヨーグルトなど左のイラストに挙げたもの以外で、どんな食品にカルシウムが多く含まれているのか調べてみましょう。

今月のお弁当の日

5日(水) 中体連のため  
6日(木) 中体連のため

7日(金) 中体連予備日のため  
28日(金) 給食日数調整のため