

食育だより

令和5年6月
京丹後市立網野南小学校
網野学校給食センター

6月4日～10日「歯と口の健康週間」です！



今月5日から9日までは、歯と口の健康を考えたメニューを特に
入れています。献立名の後に★印がついたものが「かみかみのメニュー」や「カルシウム
たっぷりメニュー」になっています。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、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。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。

歯の健康を守ろう！

子どもの歯（乳歯）から大人の歯（永久歯）になり、すべて生えそろうのは、12歳から
16歳の間です。ちょうど中学生の時期にあたります。小学生のころから歯の健康を保つ習
慣をしっかり身につけておきましょう。

よくかんで食べる
よくかむことで唾液が出て、口の中を中性に保ち、虫歯にかかりにくくなります。また早く食いは肥満の原因にもなります。

ジュースも要注意！
ジュースなど飲み物には酸性のものが多く、だらだら飲むと虫歯の原因になります。飲んだ後はお茶や水でさっぱりさせましょう。

食べたらずみかき
虫歯は口の中に残った食べかすをもとに虫歯菌が酸を作り、歯を溶かすこととなります。「食べたらずみかき」の習慣をつけましょう。

時間を決めて食べる
だらだら食べをすると、口の中がいつまでも酸性の状態が続き、歯が溶けやすく、虫歯の原因にもなります。

バランスのとれた食事を！
健康な歯を保つためには、カルシウムだけでなく、ビタミンなどの栄養素を毎日の食事からバランスよくとる必要があります。

鏡を見ながら歯をみがきましょう
磨き残しがないように鏡を見ながら歯磨きをする習慣をつけましょう。その時に歯茎のチェックも！

かみごたえのある食べ物

野菜(大きめにカット)



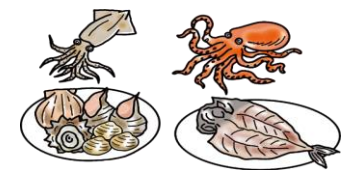
きゅうり、ごぼう、にんじん

乾物を使う



乾燥大豆、かんぴょう
こんぶ、煮干し、するめ

シーフード



いか、たこ、貝類、あじの開き

「かむ」ことと脳の記憶力・処理力

勉強を長時間続けていると、集中力が切れ、作業効率が落ちてきます。その原因の1つとして考えられているのが脳の「作業記憶」の低下です。作業記憶とは、短い時間に脳で情報を保持し、同時に処理する力で、会話や読み書き、計算など、私たちの日常生活や学習を支える重要な脳のはたらきです。この能力と「かむ」ことが大きく関係して、集中力、注意力、脳の応答速度などもアップすることもわかってきました。「かむ」ことには、消化を促すこと以上の効果がありそうです。

健康寿命を伸ばすには、歯みがきが大切！！

国は大人にも1年に一度は歯科検診の実施を考えているようです。歯の健康は体の健康にも大きく関係しています。8割の人がかかっている歯周病の歯周病菌は、免疫力の低下や心臓病や脳梗塞といった病気にもかかりやすくします。生涯健康に過ごすためにも、歯みがきの習慣をつけるようにしましょう。

cooking cooking cooking cooking cooking cooking cooking cooking cooking

じゃがいものシャキシャキサラダ

【作り方】

- ① じゃがいもは拍子木切り、きゅうりは縦半分に切ってななめ切り、にんじんは千切りにしておく。
- ② ①の食材をそれぞれゆでて、冷ましておく。
- ③ ②の野菜とアーモンドを調味料で和える。

じゃがいもは、硬めにゆでておくのがポイント！

アーモンドは給食では細切りを使いますが、スライスでもできます。その場合は、少なめでもよいです。

