



# えがおもりもり 九食だより

だんだんと雨の日やジメジメと蒸し暑い日が増えてきましたね。気温や湿度の高い日が続くと、なんだかやる気が出ない、食欲がわかない、体がだるいと感じることもあるかもしれません。でも、そんな時こそ、きちんとした食事をとること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠を心がけ、自分の健康を守っていきましょう。



## ～自分で守ろう！自分の歯～

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。しっかりかむと、よく味わうことができ、食べ物の消化・吸収もよくなります。将来にわたっておいしく食べるために歯と口の健康を保ちましょう。



いつまでも丈夫で健康な歯を作るためには、「カルシウム」という栄養素が必要になります。また、よく噛んで食べること、噛み応えのあるものを食べること、甘いものを食べすぎないことも大切なポイントです。給食では、6月5日～9日の献立で、いつもよりも「カルシウムたっぷりメニュー」にしています。健康な歯を保つことで、いつまでも美味しく楽しく食事をすることができます。この機会に、「歯」や「かむこと」について考えてみましょう。

## 丈夫で健康な歯を作るための5つのポイント

### ☆①カルシウムがおいしいものを食べよう☆

歯の主な構成成分は、「カルシウム」です。しかし、カルシウムは、日本人が不足しがちな栄養素でもあります。なので、できるだけいろんな食材から、カルシウムを摂るように心がけると、自然とカルシウム以外の栄養も摂れるので、おすすめです。

### ☆②噛みごたえのあるものを食べよう☆

かみごたえのあるものとは、かたいものや繊維質が多いもの、水分が少ないもの、よくかまないのみ込めないものです。例えば、するめや生のにんじん、豚ヒレ肉のソテー、干しぶどうなどです。よくかんで食べると、食べすぎを防いだり、だ液がよく出て消化・吸収がよくなったりむし歯を予防したりします。将来も健康な歯と口を保つため、かみごたえのあるものをよくかんで食べましょう。



### ④甘いものの食べすぎには気をつけよう

甘いものを食べすぎると、体が酸性になり、それを中和するために、体の中のカルシウムがたくさん使われてしまいます。

そのため、骨や歯が弱くなりやすいです。特に、炭酸飲料（サイダーやコーラなど）やキャラメル・ガム・チョコレートなど歯にベタベタとくっつきやすいものは控えましょう。

### ☆③よくかんで食べよう☆

よくかむと脳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み込みや消化・吸収を助けます。		かむことによってだ液の働きで、むし歯を予防します。	

### ⑤食べた後は、歯をみがこう



歯みがきは、むし歯の原因となる細菌や食べかすを取り除くために、とても大切です。歯みがきをしないままですと、むし歯になりやすくなります。将来、自分の歯でおいしく食事をするためにも、今のうちから食後の歯みがきを習慣づけましょう。



令和5年6月  
長岡第九小学校



### おうちのかたへ

さて、今年度4月当初に、給食時についてのみ、食べる直前まで全員のマスク着用をお願いしていましたが、5月8日に新型コロナウイルス感染症が5類に移行されました。それを受け、校内で話し合った結果、給食当番以外の児童のマスク着用については、個人の判断に委ねることとしました。

また、給食当番の児童のマスク着用については、コロナウイルス感染症の対策とは関わらず、以前から必ず着用することとしておりましたので、衛生上の観点から今後も引き続き、着用することとします。

そのため、お手数をおかけしますが、給食当番にあたる週につきましては、マスクをご持参いただきますよう、よろしくお願いいたします。

安心・安全に給食を提供するために、ご理解、ご協力のほど、よろしくお願いいたします。  
※今後、校内でインフルエンザ等の感染症が流行した場合については、この限りではなく、給食当番以外の児童にもマスク着用をお願いすることもあるかもしれませんので、合わせてご了承ください。

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。「食」や「食べる」ことは、人々が生きていく上で、欠かせないものです。健康で過ごすためには、どんなものを食べればいいのか？どんなことに気をつけたらいいのか？また、楽しくおいしく食べるためには、どうしたらいいのか？自分が普段食べているものは、どこから来ている？誰が作っている？など、「食」について、改めて考えてみましょう。

