給食だより ６月号

６月４日～６月 10 日は歯と口の健康週間！

今月は「歯」に注目！！

６月４日の虫歯予防デーから始まる１週間は、歯と口の健康週間です。日々の健康と健やかな成長には、「食べること」と直結する、歯と口の健康が欠かせません！
歯と口の健康週間をきっかけに、歯を大切にすることを考えてみましょう。

くらべてみよう　動物の歯・ヒトの歯

トラ

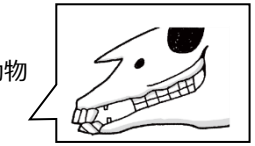
肉を食べる動物

犬歯「するどく、とがった大きな歯」

この歯で肉をひきちぎります。

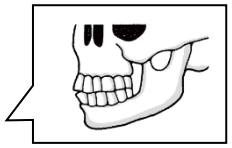
ウマ

草を食べる動物



きゅう歯「広くて平らな歯」

この歯で草をすりつぶします。



肉も野菜も、何でも食べられるすごい歯！

肉も野菜も食べるヒトの歯は、「犬歯」と「きゅう歯」の両方の機能がそなわっています。

歯を大切にしよう！「歯と口の健康」のために、意識してみよう！

①カルシウムを積極的にとろう！

歯をつくるもとになる「カルシウム」を多く含む食べものを食べて、丈夫な歯を作ろう！

牛乳・乳製品、小魚、青菜、大豆製品など

②よくかんで食べよう！

食べものをよくかむことは食べ過ぎを防ぎ消化・吸収を助け、虫歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。

梅雨をむかえ夏が近づく６月の

「夏」がつく伝統行事を紹介します

６月 21 日「夏至」

◆「夏至」とは？

１年の中で最も昼間が長くなる日。

＊関西では、稲の根がタコの足のように深く広く張るころを願いタコを食べる習わしがあるそう！
＊福井県では、丸焼きのサバを食べる風習があるのだそう！

19 日の給食は、タコ、サバどちらもとりいれた献立！

６月 30 日「夏越の祓」

◆「夏越の祓」とは？

１～６月の半年間の穢れを落とし残りの半年間の無病息災を願う行事。

＊神社では「茅の輪くぐり」が行われる。
＊京都では、「水無月」という和菓子が食べられているそう！

給食では、茅の輪をイメージした「夏越ごはん」と、水無月風のミルクプリンが登場します！

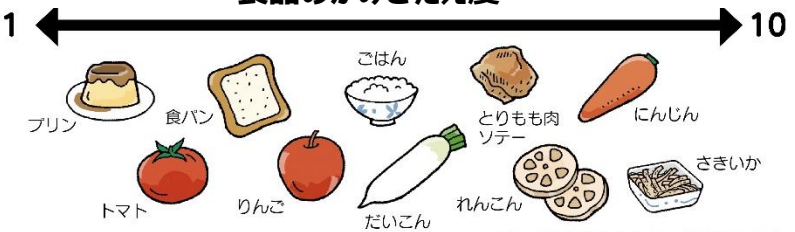
←茅の輪くぐり

給食室からこんにちは！

～歯と口の健康のために意識すべきは「歯」だけではありません！ ～

今月は歯と口の健康週間にちなんで「歯」に注目してきましたが、歯と口の健康のためには、「あご」もとても重要です！近年、現代人のあごの筋力が昔に比べて低下していると言われています。主な原因は、やわらかい食べ物が主流になり、食事の中で噛む回数が減ってしまったためなのだとか。皆さんもあごの筋力を鍛えるためにも、意識的にかみごたえがあるものを選んでみてはいかがでしょうか？

食品のかみごたえ度



出典 「食物かみごたえ早見表」(風人社)

※かみごたえ度は数値が増えるほどかみごたえが大きくなります。この数値は、器械による測定値と筋電図による人のそしゃく筋活動量に基づいたものです。