給食だより　６月号

港小学校

R5．６月号

　５月２１日（日）の運動会は、みなさんよく頑張りましたね。思いっきり頑張る姿がとてもかっこよかったです。これから暑くなってきますが、元気いっぱい過ごせるように、しっかり食べて、しっかり眠るようにしましょう。

　もうすぐ「梅雨」の季節になります。雨が多くなるこの季節は、食中毒などの危険もありますので、身の回りの衛生に気をつけましょう。

むし歯を防ぐ食生活で8020！

　8020運動とは、80歳まで20本以上の歯を保とうという運動です。永久歯は、一生涯使い続けていくもの。お年寄りになっても丈夫な自分の歯で食べ続けられるように、今からむし歯になりにくい食生活を心がけるようにしましょう。

甘いお菓子やジュースを
だらだら食べ続けない

よくかんで食べる

食事の後はしっかり
歯みがきをする

歯を丈夫にする栄養素

　歯はエナメル質、セメント質、象牙質、歯髄から成り立っています。丈夫な歯をつくるためには、カルシウムが大切ですが、そのほかにもたんぱく質、リン、ビタミン類など多くの栄養素が必要です。食事からしっかり栄養素をとって、丈夫な歯をつくりましょう。

？MILKクイズ？

1．牛乳に多く含まれる骨や歯をつくる栄養素は？

①食物繊維　②カルシウム　③ビタミンA

2．日本国内で一番牛乳が多く生産されている都道府県は？

①北海道　②鹿児島県　③長野県

3．牛1頭が1日に出す生乳の平均量は1ℓパックで約何本分？

①1～5本　②20～30本　③90～100本

【正解】1.② 2.① 3.②

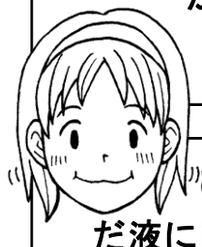
よくかんで食べましょう！　かむことの４つの効果

よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液（消化を助ける成分が含まれている）とよく混ざって胃に送られます。

消化を助ける

よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。

肥満を予防する



脳の働きを活性化する

　あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって脳の働きが活発になるといわれています。

むし歯を予防する

　だ液には食べかすを取るなど口の中をそうじしてくれる働きがあります。よくかむことでだ液が多く出ます。