

6がつ 食育だより

河内長野市学校給食会



6月4日～10日は「**歯と口の健康週間**」



6月4日～10日までの1週間は「歯と口の健康週間」です。この期間には、カルシウムがたくさん入った食材や、かみごたえのある献立を取り入れています。歯を健康に保つことは、元気に生活をしていくうえでとても大切なことです。強い歯をつくるには、カルシウムのたくさん含まれた食べ物を食べることで、よくかんで食べることを意識してみましょう。

カルシウムを多く含む食品



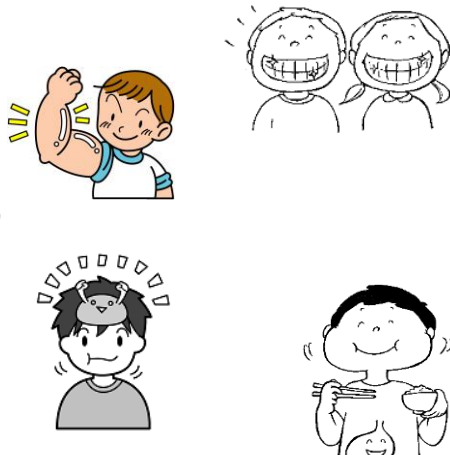
カルシウムは骨や歯をつくるために重要な栄養素です。成長期は骨も体もどんどん大きくなっていく時ですので、カルシウムを豊富に含む食品を意識してとることが大切です。



よくかんで食べることは食べ物を飲み込みやすくするためだけでなく、心や体の健康にも関わる大切なことです。みなさんは1口食べた時にどのくらいかんでいますか？

よくかんで食べているとよいことがたくさん！！

- か** 顔のバランスがよくなる（歯やあごが発達する）
- わ** わっと出るだ液（むし歯や歯周病を予防できる）
- ち** 力を出せる
- な** 長生きできる（体にも心にもいい）
- が** がんの予防（だ液にがんを予防する成分がある）
- の** 脳の発達（脳を刺激し、脳が発達をする）
- し** 消化にいい（食べ物がかみくだかれ、消化吸収を助け、本当のおいしさがわかる）



1口30回
かむことを目安に
よくかんで
食べてみよう！

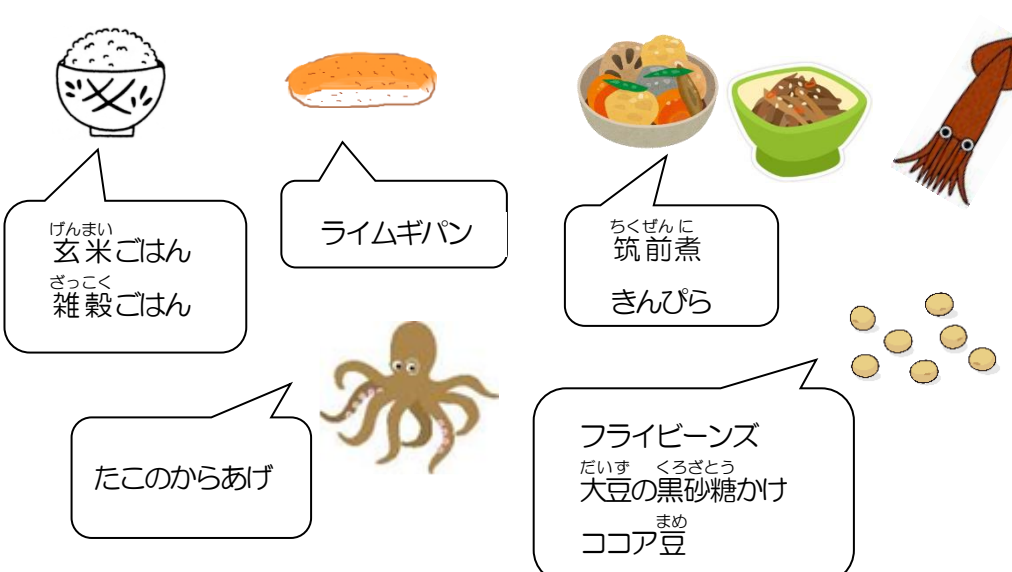


6月は食育月間



平成17年に「食育基本法」が制定され、「食育推進基本計画」により毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日と定められました。この期間、全国ではさまざまな「食育」に関する取り組みが行われています。

河内長野市の給食では、毎月19日（食育の日）に、かみごたえのあるものや繊維質のものを献立に取り入れています。今までに登場したいろいろなよくかんで食べよう！献立を紹介します。



すのめのかき揚げ

6月19日は
小松菜と切干大根のごまあえ

献立表のこのマークに注目！

切干大根は歯ごたえがよく、かめばかむほど味がでます。よくかんで食べましょう。