



令和8年6月号 白山市立千代野小学校



心地よい風が吹き、さわやかな日が続くようになりましたが、そろそろ梅雨の時期を迎えます。気温の変化が大きく、体調管理には注意が必要です。毎日を元気いっぱいにご過ごすためにも、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、生活リズムをととのえましょう。

よくかんで食べよう

～よくかんで食べると、いいことづくし！～

よくかむといいこといっぱい！

むし歯を予防する	脳の発達	消化・吸収を助ける	肥満を予防する
よくかむと、だ液がたくさん出て、口の中をきれいにし、むし歯を予防します。	あごの筋肉をよく動かすと、血のめぐりがよくなり、脳のはたらきを活発にします。	よくかむと、消化酵素がたくさん出て、胃腸のはたらきを良くし、消化吸収を助けます。	よくかんでゆっくり食べると、満腹を感じやすくなり、食べすぎを予防します。

給食の牛乳は、歯をつくるカルシウム源！

歯や骨をつくるカルシウムですが、日本人の食生活では不足しがちな栄養素です。

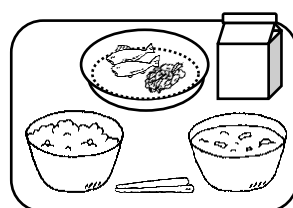
牛乳は、他の食べものよりもカルシウムの体への吸収が優れています。また、カルシウムを歯や骨の材料とするには、ビタミンやたんぱく質を組み合わせる必要がありますが、給食のように食事といっしょに牛乳を飲むと、効率よくカルシウムを体に取り込むことができます。

6月4日(木)～10日(水)は、

歯と口の健康週間です。

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。むし歯のない健康な歯を保つことができますか？健康な歯を保つと、年をとってからもしっかり楽しく食事ができます。

6月4日(木)は「歯にいい献立」



- ・ごはん・牛乳
- ・めぎすのカレーあげ
- ・きんぴらごぼう
- ・とんじる

「かみごたえ」や「カルシウムを多く含む食べ物」をポイントにした献立です。