食育 だより

令和５年６月

長崎市立伊王島小中学校
栄養教諭　　竹下　朋哉

梅雨入りが発表されました。これから夏に向かって湿気が多く、蒸し暑くなります。細菌の活動が活発になり、少しの油断から食中毒が起こりやすくなります。食事の前の手洗い、清潔なハンカチの準備など身の回りの衛生に十分注意しましょう。また、６月は食育月間です。この機会に食べることの大切さをあらためて考えてみましょう。

食育で育てたい「６つの食べる力」

歯と口の健康週間

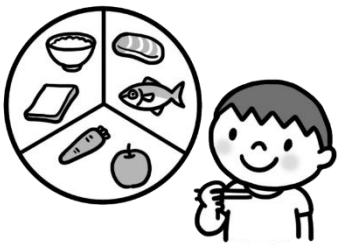
６月４日から１０日は「歯と口の健康週間」です。歯と口は食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話をしたりと、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。下の食生活面のアドバイスを参考に、歯と口の健康を守りましょう。

よくかんで食べる

よくかむとだ液がたくさん出ます。だ液は消化を助けるだけでなく、口の中をきれいにし、歯を丈夫にしてくれます。

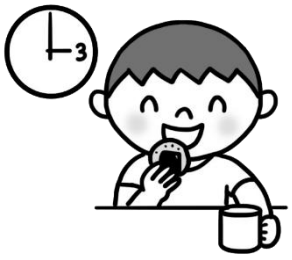
好き嫌いしないで食べる

丈夫な歯をつくるためにはカルシウムやたんぱく質のほか、ビタミン類も大切。栄養バランスを考えて食べましょう。



食べたら歯みがき

歯や歯の間についた食べかすを取り除きます。食事終了のけじめとなり、「だらだら食べ」も防ぎます。

おやつは時間を決めて食べる

口の中に食べ物がいつまでもあると、口の中が酸性に傾き、むし歯になる大きな原因になります。