



6月4日から10日までの1週間は「歯と口の衛生週間」です。
 歯は一生使い続けるものです。いつまでも自分の歯で食べ続けられるように、
 歯の健康を守り、丈夫にする食生活を心がけましょう

歯を大切にしましょう！

大人の体に近づき、思春期や受験期を迎えて精神的にも落ち着かない10代は、
 歯と口にトラブルを迎えやすい時期です。食事では柔らかいものだけでなく、
 かみごたえのあるものを意識して選び、よくかむ習慣を身につけましょう。

10代はむし歯リスクが高い！

生え替わったばかりの永久歯はまだ弱く、自分一人でする歯みがきでは、
 みがき残しが見つけにくくなります。
 家の外での間食が増えたり、試験勉強
 中の夜食など、成長とともにむし歯に
 なりやすい生活に変わっていくのも原
 因です。



「思春期性歯肉炎」にも注意！

思春期になると歯ぐきに問題を抱え
 る人が増えてきます。「思春期性歯肉
 炎」といい、ホルモンバランスの崩れ
 が主な原因です。栄養バランスのとれ
 た食事をよくかんで食べ、食後に丁寧
 な歯みがきすることが予防に役立ちま
 す。



肥満予防にも効果！

よくかんで食べると満腹感が得やす
 く、食べすぎが防げます。代謝も活発
 になり、消費カロリーが増加すること
 も知られています。さらにゆっくりよ
 く味わって食べることで、薄味・少量
 でも十分な満足感が得られます。



だ液パワーを味方に！

かむことでだ液がよく出ます。だ液
 には消化を助け、味覚を高め、口内を
 清潔に保つはたらきや抗菌作用、むし
 歯予防効果もあります。粘膜を保護す
 る成分も含まれ、食べ物の飲みこみや
 発声をスムーズにしてくれます。



手洗いの基本を確認しましょう！

夏場は、細菌性の食中毒が多く発生しやすい時期です。
 予防のためには、食事や調理前、遊んだあとには石けんでしっかり手を
 洗うことが大切です。手洗いの行動をチェックしてみましょう。

- 手を洗うのは面倒だから水でちょっとぬらすだけ
- ハンカチを持っていないので手をふったり洋服で拭いている
- つめはのばしたまま
- 石鹸は使うけど手のひらをこするだけでおしまい
- 友だちとよくハンカチの貸し借りをする

チェックがある人は、手洗いの基本がきちんとできていません。石けん
 を使って洗い残しがないようよく洗い、きれいなハンカチで拭くようにし
 ましょう。

保健給食委員の献立

今月は、19日(金)と22日(月)に出ます。夏になることを意識して、健康
 面のことや旬の食材が使えるよう考えました。

☆保健給食委員より☆ 6月19日の献立

暑くなってきて、食欲が失われる時期でもあります。そこで、レモンのさっぱりと
 した味で食欲アップ!!レモンに含まれるクエン酸が疲労をリセットしてくれます。こ
 れから夏になりどんどん暑くなっていきますが、このメニューで乗り越えましょう。

☆保健給食委員より☆ 6月22日の献立

しょうが焼きに入っている豚肉は、ビタミンB1が多く夏バテ予防に最適な食材で
 す。海藻サラダは、ドレッシングに酢が多く含まれているので、食欲が増します。

《5月の食材の主な産地》

- | | | |
|-----------------|---------------|---------------|
| ・えのき…長野 | ・ながねぎ…栃木、茨城 | ・アジ…長崎 |
| ・キャベツ…神奈川、千葉 | ・ニラ…茨城、徳島 | ・いか…青森 |
| ・きんぎょ…宮崎、福岡 | ・にんじん…徳島、静岡 | ・ちくわ…青森 |
| ・ごまつな…埼玉、群馬、茨城 | ・にんにく…香川 | ・豚肉…茨城 |
| ・さやえんどう…愛知 | ・ピーマン…茨城 | ・鶏肉…岩手、宮崎 |
| ・しめじ…長野 | ・ほうれんそう…群馬、茨城 | ・ソーセージ…埼玉 |
| ・じゃがいも…長崎 | ・もやし…栃木 | ・ベーコン…千葉 |
| ・しょうが…高知 | ・メロン…茨城 | ・焼き豚…茨城 |
| ・セロリ…静岡 | ・きよみ…和歌山、愛媛 | ・たまご…青森 |
| ・ぜんまい…新潟 | ・でこぼん…佐賀 | ・米…新潟 |
| ・だいこん…千葉 | ・甘夏…熊本 | ・牛乳…北海道、栃木、青森 |
| ・たまねぎ…佐賀、兵庫、神奈川 | ・美生柑…愛媛 | ・群馬、岩手・埼玉 |
| | | ・宮城・山形・福島 |