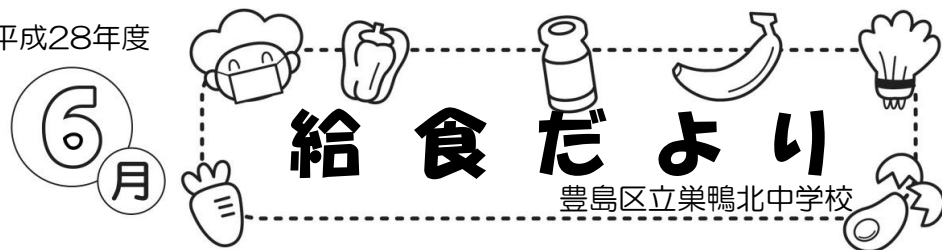


平成28年度



6月4日から10日は『歯と口の健康週間』です。

歯は、食べ物をかみくだく大切な役割があり、よくかんで食べると体によいことがたくさんあります。生涯にわたって健康な歯を保つためにも、歯や口の健康について考えてみましょう。

歯の健康を守りましょう！

子どもの歯(乳歯)から大人の歯(永久歯)になり、全て生えそろうのは、12歳から16歳の間です。ちょうど中学生の時期に当たります。歯の健康を保つ習慣をしっかり身につけましょう。

よくかんで食べる



よくかむことで唾液がよく出て、口の中を中性に保ち、むし歯にかかりにくくなります。また早食いは肥満の原因にもなります。

かみごたえのあるものを食べよう



かむ力を鍛えるためにも、やわらかいものばかりではなく、かみごたえのある野菜や魚介類、ナッツ類などを食事に取り入れましょう。

食べたらずみがかき



むし歯は、口の中に残った食べ物のかすをもとにむし歯菌が酸を作り、歯を溶かすことによって起こります。「食べたらずみがかき」の習慣をつけましょう。

鏡を見ながら 歯みがきしよう



みがき残しが残らないよう、鏡を見ながら歯みがきする習慣をつけましょう。歯茎に腫れがないかもチェックしましょう。

時間を決めて 食べる



だらだら食べをすると、口の中がいつまでも酸性の状態が続く、歯が溶けやすくなります。むし歯の原因になります。

ジュースも要注意



ジュースなど甘い飲み物には酸性のものも多く、だらだら飲むとむし歯の原因になります。また飲んだ後は水やお茶で口をさっぱりさせましょう。

栄養バランスのとれた食事



健康な歯を保つためには、カルシウムだけでなく、たんぱく質やビタミン類などの栄養素を毎日の食事からバランスよくとる必要があります。



食中毒、3つのきまりで防ぎましょう！

気温が高くなり、湿度も増すこれからの季節は、食中毒の発生が心配されます。夏の食中毒を「3つのきまり」で防ぎましょう。

きまり1

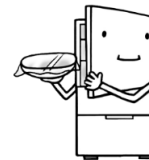
菌・ウイルスをつけない！



手や洗える食べ物はしっかり洗いましょう。生肉や鮮魚はしっかり包み、他の食べ物に触れないようにしましょう。

きまり2

菌・ウイルスを増やさない！



作った料理は、なるべくすぐに食べ切りましょう。保存は冷蔵庫、冷凍庫で。時間がたちすぎてしまったら、思い切って捨てましょう。

きまり3

菌・ウイルスをやっつける！



料理はしっかり火を通しましょう。特に肉の生焼けに注意しましょう。食器や包丁・まな板などの調理器具、たわし・スポンジも使った後にすぐ洗い、できれば熱湯などで消毒しておきましょう。

保健給食委員の献立

☆保健給食委員より☆ 6月17日(金)

主菜には、旬の鰯を使いました。鰯には、DHA(ドコサヘキサエン酸)が含まれていて、判断力や記憶力を高める作用があるといわれています。

☆保健給食委員より☆ 6月20日(月)

体の調子を整える、にんじん、大根、じゃがいも、ほうれんそうなどを取り入れました。ししゃもは、骨ごと食べられて、カルシウムが豊富です。

《5月の食材の主な産地》

・アスパラガス…栃木
・キャベツ…愛知、茨城、千葉
・えのき…長野
・きゅうり…埼玉、群馬
・グリーンピース…鹿児島
・こねぎ…高知
・ごぼう…青森
・こまつな…埼玉、茨城、千葉
・さやいんげん…千葉
・さやえんどう…千葉
・しめじ…長野
・じゃがいも…鹿児島
・しょうが…高知、鹿児島

・セロリ…長野
・ぜんまい…秋田
・そらめ…佐賀
・だいこん…千葉
・たまねぎ…佐賀、兵庫
・チンゲンサイ…静岡
・ながねぎ…千葉、茨城、埼玉
・ニラ…茨城
・にんじん…静岡、徳島
・千葉、埼玉
・にんにく…青森
・ピーマン…茨城
・ほうれんそう…茨城、群馬

・もやし…栃木
・れんこん…茨城
・わらび…秋田
・メロン…熊本
・なつみオレンジ…愛媛
佐賀
・甘夏みかん…鹿児島
・米…山形
・牛乳…北海道、栃木
青森、群馬
岩手、埼玉
宮城、山形、福島