



食育だより6月号 №1 桑折町学校給食センター



しっかり
歯みがき

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。丈夫な歯やあごの発育のためには、よくかむことが大切です。また、よくかんで食事を味わうことで満足感が得られ、食べ過ぎを防いで、肥満や生活習慣病の予防にもなります。柔らかい物が好まれる現代ですが、かみごたえのある物を意識して食事に取り入れましょう。そして、食べた後はしっかり歯をみがき、虫歯や歯周病を予防しましょう。

よくかもう！

一口
30回



かみごたえのある食べ物



食中毒予防
の基本！

手をきれいに洗いましょう



食中毒を防ぐには、まず手をきれいに洗うことが基本です。外から帰ってきたとき、調理や食事をする前、トイレから出たときはもちろん、調理中に生の肉や魚を扱ったとき、卵を割った後などにも、こまめに洗いましょう。

手の洗い方

- 流水で汚れを簡単に洗い流す
- せっけんをつけて十分に泡立てる
- 手のひらを合わせてこすり洗いする
- 手のひらと手の甲を合わせてこすり洗いする
- 指の間、指先(爪の間)を洗う
- 反対側の手でねじるようにして、親指、手首を洗う
- 流水でせっけんと汚れを十分に洗い流す
- 清潔な乾いたハンカチやタオルで水気をふきとる

歯の健康 3択クイズ

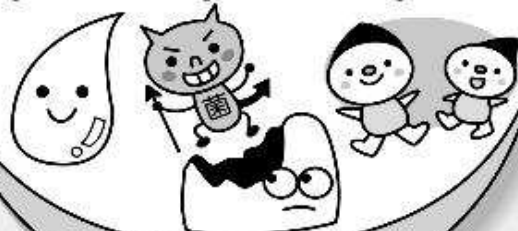
レベル★=かんたん
 レベル★★=ちよつとむずかしい
 レベル★★★=とつてもむずかしい

Q1

レベル★

は けんこう
 食べるときに口の中に
 出てくるものは?

- ① だ液 ② 虫歯 ③ 小人



Q2

レベル★★

は けんこう
 歯の健康にとって、あまり
 よくない食べ方は?

- ① ゆっくり時間を
 かけて食べる
 ② 飲み物で流しこみ
 ながら食べる
 ③ おやつにかたい物
 を食べる



Q3

レベル★★★

よくかむと、体のどこの
 働きがよくなる?

- ① 脳 ② おなか ③ 足



Q4

レベル★

よくかまないと、
 どうなる?

- ① 太りやすくなる
 ② 虫歯になり
 にくくなる
 ③ 消化しやすくなる

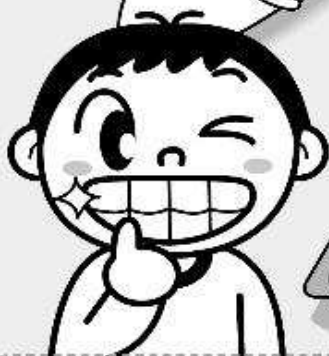
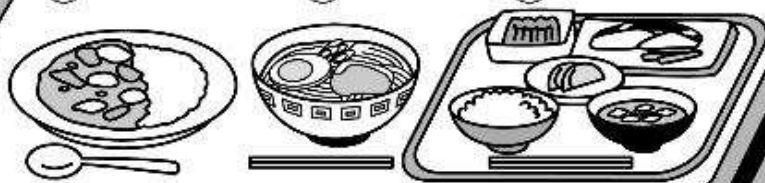


Q5

レベル★★

は けんこう
 歯の健康にとって、よい料理は?

- ① カレーライス ② ラーメン ③ 和食(焼き魚など)



このクイズの答えは、歯の健康に大切なポイントです。
 Q1 ① だ液は口の中を清潔に保ち、虫歯を防ぎます。
 Q2 ② 飲み物で流しこみながら食べるのは、歯に負担をかけます。
 Q3 ③ よくかむことで、おなかの働きがよくなり、消化がスムーズになります。
 Q4 ② 虫歯になりにくくなるのは、よくかむことで、歯垢が取りやすくなるからです。
 Q5 ③ 和食は、歯に優しい食材が多く、歯の健康に良いです。