

らんち♡たいむ

令和4年6月号

6月の給食目標は、
「**歯と骨を丈夫にする食事をしよう**」です。

6月4日～10日「**歯と口の健康週間**」

食事をおいしく食べることは、心と体の健康に深く関わっています。むし歯があって、食べ物がよくかめない…ということのないように、むし歯を予防し、何でも食べられる健康な歯をつくりましょう。



むし歯にならない食生活のコツ **むし歯がある人は、早めに治療しましょう**

<p>よくかんで食べる</p> <p>かむ かむ</p>	<p>おやつをダラダラ食べない</p> <p>×</p>	<p>飲み物は甘くないものを選ぶ</p> <p>×</p>	<p>食べたらしっかり歯をみがく</p>
------------------------------	------------------------------	-------------------------------	----------------------

よくかんで食べるコツ

<p>★どんな味がするか意識しながら食べる</p>	<p>★食べ物を飲みこもうと 思ってから、さらに10回かむようにする</p> <p>1234...10</p>	<p>★かみごたえのある食べ物を取り入れる</p>	<p>★口の中の食べ物を、飲み物で流しこまない</p>
---------------------------	---	---------------------------	-----------------------------

カルシウムをとろう！ **歯や骨をつくるもとになる**

多く含む食品

牛乳	チーズ	ヨーグルト	小魚	干しエビ
納豆	厚揚げ	豆腐	ひじき	小松菜

カルシウムだけでなく、いろいろな食べ物をバランスよく食べることも大切です！

