



給食だより

6月号

野々市市小学校給食センター

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。6月4日の日付を「むし」とかけ、昭和3年（1928）年に始まった「むし歯予防デー」がルーツの長い取組です。また、歯と口の健康と食べることはとても密接な関係があるので、よくかんで食べることは、歯の健康だけでなく体全体の健康を守ることにもつながっています。



歯の生え変わりと噛みかたのポイント



小学校から中学校にかけては、子どもの歯（乳歯）から大人の歯（永久歯）に生えかわる時期です。歯や口の発達に合わせながら、上手に噛む習慣を身につけていきましょう。

小学校低学年



前歯の生えかわりの時期で、**前歯で噛み切る力が一時的に低下**します。前歯が出そろってしっかり口を閉じて食べるように心がけます。

小学校中学年



奥歯の生えかわりを迎える時期です。食べ物を**かみ砕いて細かくする力が一時的に低下**します。生えだての永久歯も溝が深く食べかすがたまりやすいので、**丁寧な歯磨き**を心がけます。

小学校高学年～中学校



体の成長に必要な栄養の摂り方を理解し、選択する力を身につけましょう。よく噛むことは、**肥満予防、味覚の発達、むし歯予防**など健康に良い効果があります。

親子でチャレンジ！

かみかみクロスワード

〈タテのかぎ〉

- ① よくかむと〇〇の骨が成長して歯ならびがきれいになります。
- ② 丈夫な骨や歯を作るために大切な栄養素です。牛乳や小魚にたくさん入っています。
- ③ くちびるを閉じてかむと、食べものが〇〇〇の上に集まってよくかめます。

ア		②		
①				③
イ				
		ウ		

〈ヨコのかぎ〉

ア よくかむとougoku★の場所の名前は？
ヒント：日本の主食はお米です



イ 〇〇〇やれんこんなど、食物せんいが多い野菜をよくかみましょう。

ウ よくかむとだえきがたくさん出て、〇〇〇になりにくいといわれています。

よくかんで食べるために、食事の時間にゆとりをもたせたり、声をかけたり、かみごたえのある料理を取り入れるなどの工夫が大切です。毎日の食事をとおして、よくかんで食べる習慣を身につけましょう。

野々市市小学校給食センター 6月号 歯と口の健康週間

5月の給食人気メニュー

定番の人気メニューの他にも、子どもたちから「おいしかったです！」の声が多かった給食を毎月紹介します。ご家庭でも作ってみませんか？



5/13 キャベツの昆布和え…味付けはシンプルに、しょうゆと塩昆布のみです。給食ではひと手間かけて、炒ったごまを加えています。

5/20 あまからチキン…カレー粉で下味をつけて揚げた鶏肉を、砂糖・しょうゆ・コチジャン・しょうが・にんにくで作ったタレにからめています。ご飯が進みます！。