

# 2019 6月の給食だより

沼田市沼田給食センター  
TEL 23-1672

6月に入り、梅雨の時期になりました。ジメジメと暑い日や肌寒い日などもあり、体調をくずしやすい時期です。バランスのよい食事をとることや、手洗い・うがいなど身近な衛生にも気をつけて、元気に過ごしましょう。

## 6月の目標 食べものと丈夫な歯について知ろう



### 成長期の今こそ、丈夫な歯を作るチャンス!



乳歯から永久歯になり、すべて歯が生えそろうのは、12～16歳の間です。また、歯の土台となっているアゴの骨の成長期も同時期です。アゴをしっかりと大きく成長させ、歯の生える場所を確保することで、歯並びやかみ合わせがよくなり、全身の健康にとっても良い影響を与えます。成長期によくかみ、アゴの骨や筋肉に刺激をたくさん与えることが丈夫な歯が生えるためには重要です!

### よくかんで食べるとういことがいっぱい!!

- 食べ過ぎを防ぐ
- 消化を助ける
- むし歯を防ぐ
- 味がよくわかる
- 脳の働きを 活発にする

ゆっくりと良くかみ、味わって食べることで、ストレスがやわらぎ、リラックスできるようになります。よくかんで食べることは、心を豊かにしてくれる効果もあります!!

### よくかんで食べるポイント!

- かむ回数を意識して 食べる。  
1, 2, 3, 4, 5... 15, 16, 17, 18...
- 汁物やお茶などで、 流し込まない。
- 本やテレビを 見ながら 食べない。

### ※よくかむために、 食べる姿勢に注意しよう※

正しい姿勢で食事をしないと、かみ合わせが悪くなったり、かむ力が弱くなったりしてしまいます。しっかりと背筋を伸ばして、体を正面に向け、おわんを持って、良い姿勢で食べましょう!!



ご家庭の様子はどうですか? 家族みんなで、よくかんで食事を楽しむ時間を設けてみましょう!

### きたえよう! 「かむ力」

かむ力をつけるために、歯ごたえのあるものも、食べましょう。

かむ力をつけると、良くかんで食べることが出来ます。良くかんで食べると、だ液がたくさん出て、むし歯をふせいだり、消化を助けたりと体によいことがたくさんあります。

よくかんで食べることができるよう、歯ごたえのあるものを食べてかむ力をきたえましょう。

### かみごたえのある食べもの



健康な歯を作るためには、よくかんで食べるだけでなく、歯のもとになるカルシウムや、歯を支える土台になる歯茎のもとになるたんぱく質やビタミンなどの栄養素を毎日の食事からバランスよくとることも必要です。好き嫌いをしないで、様々な食品をよくかんでバランスよく食べましょう!



### 食中毒、3つのきまりで防ぎましょう!

気温が上がり雨のため湿度も高くなり、食中毒の発生が高まる季節です。「3つのきまり」で食中毒を防ぎましょう。

- きまり 1**  
菌・ウイルスをつけない!  
 手や洗える食べものはしっかり洗う。生肉や鮮魚はしっかり包んで他の食べもの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きりましょう。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す。とくに肉の生焼けに注意。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。