

# 6月給食だより

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

### 6月4日～10日は歯と口の衛生週間です



**おなかにやさしくなる**  
食べ物が小さくなって消化しやすくなります。



**集中力が高まる**  
脳の働きがよくなって勉強や運動に集中できます。



**むし歯を防ぐ**  
だ液がたくさん出てむし歯を予防します。



**肥満を防ぐ**  
しっかりかむことで、食べるスピードがゆっくりになり、食べすぎを防いで肥満を予防します。



**あごがしっかり育つ**  
大人の歯がきれいに並ぶあごになります。



**味がよくわかる**  
食べ物の味がよくわかり、よりおいしく感じるようになります。

### しっかりかんで だ液を出そう

#### だ液は健康を守る「まほうの水」

歯と口の健康のために「だ液」が強い味方なのを知っていますか。昔から「よだれの多い赤ちゃんは丈夫に育つ」「だ液の多い高齢者は長寿を得る」といわれてきました。だ液の量は、「健康のバロメーター」とも言われています。

#### ～「だ液」のはたらき～

- 食べ物の消化を助ける。
- 食べかすを流して口の中を清潔に保つ。
- 歯を丈夫にする。
- がんを予防する。



#### ～「だ液」をたくさん出すためには～

- ・「よくかむ」  
食べ物をお茶などで流し込まず、あごや舌をしっかり動かす。
- ・「だ液せんマッサージ」  
耳やあごの下を軽くマッサージする。
- ・「舌をよく動かす」  
舌の筋肉をきたえる。

#### だ液は2種類あります

人間の体はそのときに必要なだ液が出ます。

#### サラサラだ液

リラックスした時、食事をしたときに出やすく、よくかむとたくさん分泌されて、消化吸収を助ける働きがあります。

#### ネバネバだ液

緊張した時に出やすく、バイキンから体を守る働きがある「ムチン」という成分が入っています。

## 免疫力を高めよう



私たちの体は、ウイルスや病原菌などがからだに入ってくると、侵入してきた異物から体を守ろうとします。この働きを、「免疫力」といいます。病気にかからないようにするため、またかかっても重症にならないようにするためには「免疫力」を高めることがたいせつです。

### 日常生活を見直して免疫力アップ!

- 1、早寝早起き朝ごはんを規則正しい生活ができている。
- 2、十分な睡眠がとれている。
- 3、適度な運動をしている。
- 4、うがいや手洗いの習慣が身についている。
- 5、栄養バランスのよい食事がとれている。

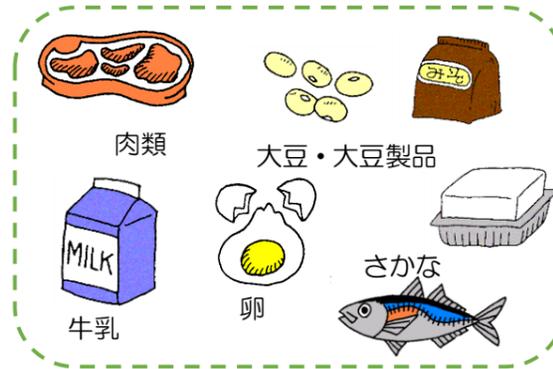
基本的なことばかりですが、免疫力を高めるためには大切なことです。



## ～免疫力を高めるためにとりたい栄養素～

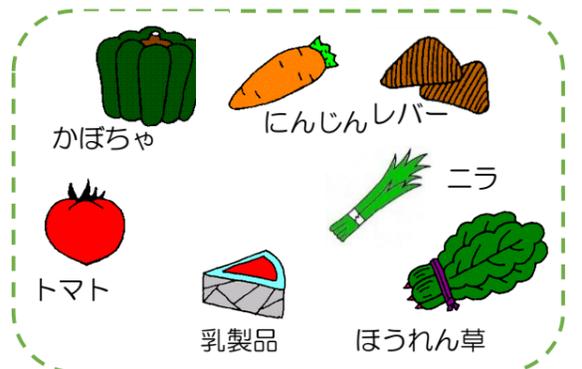
### たんぱく質

元気な体を作るために必要な栄養素です。消耗した体力を回復させます。



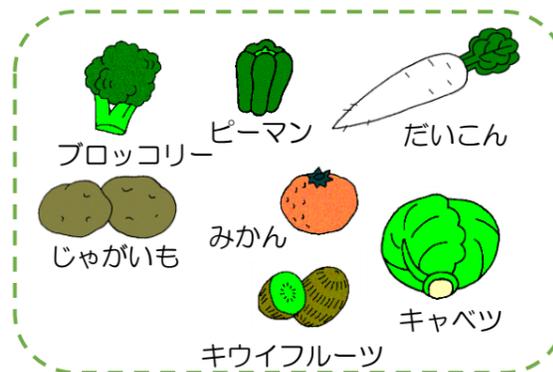
### ビタミンA

のどや鼻の粘膜をじょうぶにします。



### ビタミンC

病気に対する抵抗力を高めます。



### ビタミンB1

体の疲れをとって、回復させる働きがあります。

