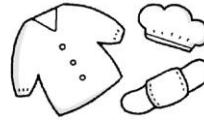




給食だより



令和5年6月
富山市立奥田北小学校

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。これは、歯と口の健康に関する正しい知識を身に付けること、むし歯等の予防や治療をして歯の寿命をのばし、健康でいられることを目的としています。いつまでも自分の歯でおいしく食べられるように、歯を大切にしてほしいと思います。

「歯と口の健康週間」に合わせて、富山市では毎年6月を「かみかみ月間」としています。学校給食では「よくかんで食べよう」「カルシウムをとろう」をテーマに、特別献立を実施します。

健康な歯は一生の宝物です。かみかみ月間を機会に、よくかんで食べる習慣を身に付けましょう。

かむことの大切さ

よくかむと、どんなよいことがあるかは、「あおむし」でおぼえよう！



頭の働きをよくする



おいしく食べられる



むし歯を予防する



消化を助ける

よくかんで食べると、体によいことがたくさんあります。「よくかむ」の目安は、「一口30回」です。普段から意識して、よくかんで食べる習慣を身につけましょう。

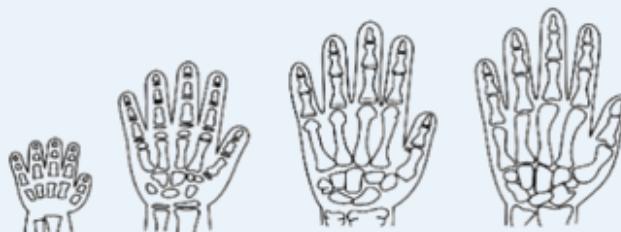


骨や歯をつくるカルシウム



丈夫な骨や歯をつくるためには、カルシウムやたんぱく質をとることが大切です。右のイラストのように、子供たちの体は今、骨や歯がつくられる大切な時期です。

カルシウムは不足しがちな栄養なので、意識してとることが必要です。牛乳、乳製品、小魚、大豆製品等に多く含まれているので、いろいろな食品からとるようにしましょう。



2~3歳 7~8歳 11~12歳 15~16歳

手の骨の成長の様子