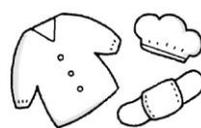




# 給食だより



令和6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伸ばし、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、歯を大切にしたいと思います。

「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

### ◇消化を助け、食べ過ぎ防止

よくかむことで食べ物がより細くなり、だ液もたくさん出てきます。だ液は、食べ物とよく混ざり合うことで、消化を助けます。さらに、よくかむことで脳を刺激し、食べ過ぎを防止します。よくかむことは、むし歯予防にも役立ちます。



### ◇歯並びや発音もよくなる



やわらかいものばかり食べていると、口のまわりの筋肉が衰えて歯並びにも影響が出ます。左右の歯を使い、かみごたえのあるものをかむようにして、口のまわりの筋肉をきたえましょう。歯並びがよいと発音もよくなります。

### ◇ひと口の量を考え、かむことを意識して

よくかむ習慣を身につけるには、かむ回数を数えてみるとよいでしょう。「ひと口30回」が目安とされます。やわらかいものも、のみこむ前に「もう5回かむ」ことを意識してみましょう。箸やスプーンなどで口に入れる食べ物の量は、多くならないように調整してみましょう。

## カルシウムの多い食品ランキング



※給食一食分の使用量の比較です。

体内のカルシウムは、約99%が骨や歯に含まれるほか、血液等にも含まれています。体内では、主に丈夫な骨や歯をつくる働きがあり、成長期の子供たちにとっても大切です。また、成長ホルモンをはじめとするホルモンの分泌や血液の凝固、筋肉の収縮、心臓が規則正しく動くためにも必要な栄養素です。