



給食だより

富山市立大久保小学校

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

「歯と口の健康週間」は、日本医師会が「6」と「4」を組み合わせて、昭和3年（1928年）から10年間、6月4日を「むし歯予防デー」としたのが始まりだそうです。

富山市の学校給食では、これに合わせて6月を「かみかみ月間」とし、かみごたえのある献立や歯を丈夫にする栄養素をたくさん取り入れた「かみかみ献立」を実施します。今年度は、「よくかんで食べよう」「カルシウムをとろう」をテーマに4回の「かみかみ献立」を実施します。

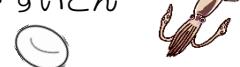
健康な歯は一生の宝物です。これを機会によくかんで味わいながら食べる習慣を身に付けてほしいと考えています。

かみかみ献立

よくかんで食べよう

3日（火）

- ・雑穀入りごはん
- ・牛乳
- ・いかフライ
- ・華風和え
- ・すいとん



カルシウムをとろう

13日（金）

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・いわしの土佐煮
- ・小松菜ひたし
- ・高野豆腐の
ごまみそマーボー



カルシウムをとろう

18日（水）

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・ししゃもの米粉揚げ
- ・わかめの中華和え
- ・厚揚げのみそ炒め
- ・ヨーグルト



よくかんで食べよう

25日（水）

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・ホキと大豆の
マリアナソースからめ
- ・大根サラダ
- ・ベーコンと
じゃがいもの煮物



カルシウムで丈夫な身体をつくろう！

カルシウムは、歯や骨をつくるために大切な栄養素です。健康で丈夫な体づくりには欠かせませんが、日本人の食事では不足しがちな栄養素もあります。給食では、一日に必要なカルシウムの半分をとることができるように献立を工夫しています。

カルシウムをとると…

強い骨や歯がつくられる



心の安定剤になる



体の動きを調整する



かんでいいこと！4つのパワー

消化を助ける

よくかむと、食べたものが細くなるので、消化されやすくなります。また、消化を助けるだ液も出るようになります。



頭の動きがよくなる

食べ物をかむ刺激は、頭の動きをよくしてくれます。頭の動きがよくなると、記憶力や集中力が高まります。



むし歯予防

だ液は、歯の食べかすを落とす働きがあり、むし歯や他の病気を防いでくれます。



筋肉のパワーアップ

よくかんで、丈夫な歯やあごをつくると、ジャンプや足をふんばる時に、しっかりと奥歯をかみしめられ、パワーが出るといわれています。



