



給食だより

令和2年6月
南砺市立平中学校

6月に入ると、季節は梅雨を迎えます。気温・湿度ともに高くなる梅雨は、食欲も落ちやすく、体調を崩しがちです。休校の間のお子様の食生活はどうでしたか。食生活を振り返ってみてください。



食生活の振り返りチェックポイント

<p>朝食は、きちんと食べている。 (おかずや、野菜、汁物も残さず食べている。)</p> 	<p>好き嫌いなく、何でも食べている。</p> 	<p>インスタント食品やレトルト食品の食べる回数を少なくした。</p> 
<p>お菓子は皿に取り分けするなどして、食べ過ぎに注意した。</p> 	<p>食事はよくかんで食べている。</p> 	<p>ジュースや清涼飲料水の飲みすぎに注意した。</p> 

身体を丈夫にする食生活

野菜不足は、外からのウイルスなどに対する抵抗力が弱まります。家でも葉物野菜(小松菜、ほうれん草等)、にんじん、オクラ、かぼちゃ等、緑黄色野菜を多くとるように心がけてください。摂る量は、生野菜で両手、温野菜で片手を3回づつが目安です。

歯を丈夫にする食習慣

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。

歯は食べ物を細かくかみ砕き、消化・吸収を助ける大切なはたらきをします。歯(永久歯)は一生使います。いつまでも自分の歯で食べ続けられるように、歯を丈夫にするための食生活があります。

よくかむ

よくかむと、だ液がたくさん出ます。だ液には歯に付いた食べかすを落としたり、むし歯を予防したりする効果があります。



時間を決める

だらだら食べていると、むし歯菌はずっと酸を作り続けます。口の中はいつまでも歯が溶けやすい酸性となり、むし歯の原因になります。



食べたらずぐ歯みがきをする

歯についた食べかすをえさに、むし歯菌は歯を溶かしてしまう酸を作ります。これがむし歯の原因となるので、食べかすを歯みがきで取り除きましょう。



歯を丈夫にする栄養素をとる

丈夫な歯をつくるためには栄養バランスのとれた食事が大切です。カルシウムは歯をつくるもとになる必要不可欠な栄養素です。

