

6月 給食だより

令和6年度6月号
座間味村立
学校給食共同調理場

食べものを食べて栄養をとり生きていくためには、歯と口の健康を保つことはとても重要です。噛み応えのある食べ物を取り入れたり、よく噛んで唾液をしっかりと分泌させながら食事をするなど、大人も子どもと一緒に家族で歯の健康について考えませんか？

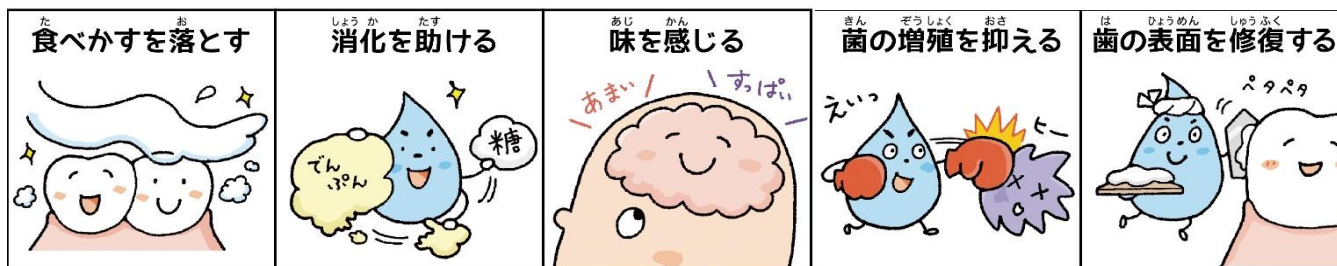


6月は食育月間

食育とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と、バランスのよい「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

～食育で育てたい食べる力について考えてみよう～

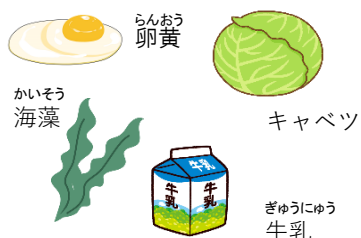
- ☐ 心と体の健康を維持できる
- ☐ 食事の重要性や楽しさを理解できる
- ☐ 食べ物の選択や食事づくりができる
- ☐ 一緒に食べたい人がいる
- ☐ 日本の食文化を理解して伝えることができる
- ☐ 食べ物やつくる人への感謝の心を持つ



よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ！

は 歯をつくるうえで か 欠かせない栄養素ってなんだろう？

カルシウム・リン



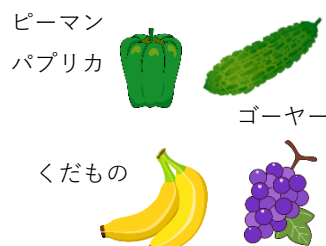
は だいがん 歯の大部分は、カルシウムとリンからつくられています。は たいせつ しゅせいぶん 歯をつくる大切な主成分です。

たんぱくしつ



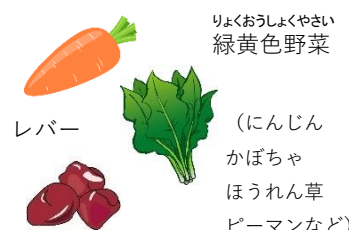
は どだい 歯の土台となる歯ぐきをつくります。カルシウムの吸収をきゅうしゅうよくする働きがあります。

ビタミンC



は 歯ぐきをつくるたんぱく質のはたら たす 働きを助け、粘膜や血管をじょうぶ丈夫にします。

ビタミンA



は 歯ぐきや粘膜を健康に保つのを助けます。強い歯をつくるために、必要な成分です。

ビタミンD



カルシウムやリンが歯に定着するように働きかけ、カルシウムの役割を手伝います。