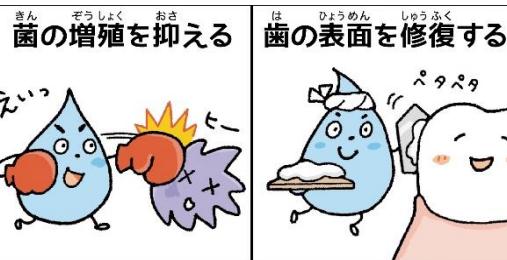
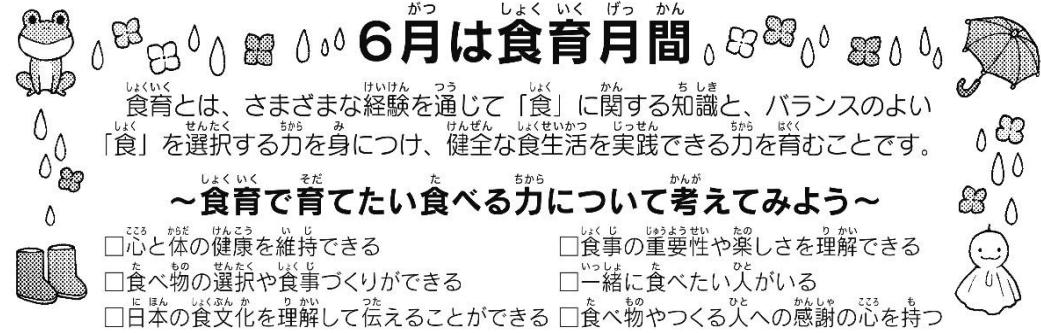


6月 給食だより

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分泌させながら食事をするなど、大人も子どもも一緒に家族で歯の健康について考えませんか？



は か えいようそ 歯をつくるうえで 欠かせない栄養素ってなんだろう？

カルシウム・リン



は だいぶん
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
よくする働きがあります。

ビタミンC



は は
歯ぐきをつくるたんぱく質の
働きを助け、粘膜や血管を
丈夫にします。

ビタミンA



は ねんまく けんこう たも
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



は ていちゃく
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
ウムの役割を手伝えます。