

# 食育だより



和歌山大学教育学部附属特別支援学校

## 歯と口の健康週間

6月4日から10日は、歯と口の健康週間でした。むし歯や口の病気にならないように、そしていつまでも健康な歯で過ごせるように、日ごろから歯を大切にしましょう。



食べすぎを防ぐ



食べ物の味がよくわかる

よくかんで食べると、いいことがいっぱい！



力がわく



表情が豊かになる



むし歯や口の病気を防ぐ



脳の働きがよくなる



消化を助ける



ガンの予防

歯をきれいにみがいてむし歯や口の病気を予防



栄養バランスのとれた食事では歯を強く！



6月5日

牛乳 ごはん ししゃものからあげ ひじきの煮物 豚汁

骨ごと食べられる魚は、カルシウムをしっかり摂ることができます。また、ひじきにもカルシウムが多く含まれています。

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるもととなる栄養です。

給食では...



鮭やマグロ、カツオなどの魚介類には、ビタミンDが多く含まれています。ビタミンDは、カルシウムの吸収を助ける働きをします。

また、食べるだけでなく、日光をあびると、体の中でビタミンDがつくれます。



6月9日

牛乳 ごはん 筑前煮

鮭のきのこバターしょうゆ みそ汁



6月8日

牛乳 中華おこわ 春巻 中華スープ

中華おこわは、もち米が入っているので粘りがあります。

よくかんで食べることはとても大切なことです。

カルシウムやビタミンDなどは、歯にとって大切な栄養ですが、特定の栄養ばかりではなく、いろいろな食品をバランスよく食べることが大切です。

クリームシチューに使用している牛乳などの乳製品には、カルシウムが多く含まれています。カルシウムは、成長期に欠かせない栄養のため、給食には毎日、牛乳がついています。



6月10日

牛乳 パン クリームシチュー わかめとコーンのサラダ