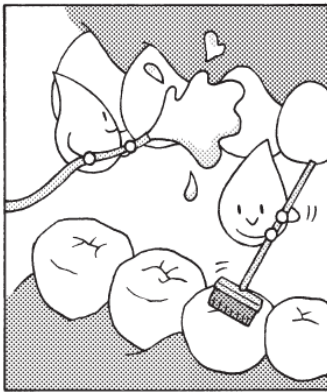


生涯自分の歯でおいしく食べるためには、健康な歯が大切です。よくかんで食べると、食べ物が細かくかみくだかれ、唾液もたくさん出てきます。この唾液には、歯と口の健康を守る働きがあります。かむことや唾液の効果を知り、歯を大切にしましょう。

よくかんで食べてむし歯予防



よくかんで食べると、唾液がたくさん出てきます。唾液には、歯についた汚れをきれいに洗い流したり、歯が修復するのを助けたりして、むし歯を予防する働きがあります。

するめなどの水分の少ない食品は、よくかんで唾液をたくさん出さなければ、なかなかのみ込めません。また、食材を大きく切ると、かむ回数が増えるので、唾液をたくさん出すことに繋がります。よくかんで唾液をたくさん出し、むし歯を予防しましょう。

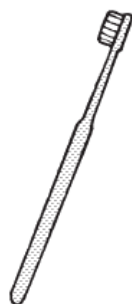
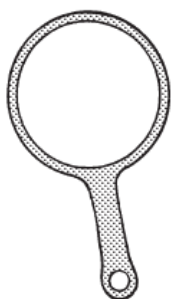
食事をすると、口の中が酸の強い環境になり、歯がやわらかくなりやすい状態になります。唾液には、この口の中を元の中性に戻す働きがあります。しかし、だらだらと食べていると唾液の働きが追いつかず、酸の強い歯がやわらかくなりやすい状態が長くなります。その結果、むし歯になりやすくなってしまいます。

特に間食は、だらだらと食べてしまいがちです。時間を決めておけるといいですね。

だらだら食べるに要注意！



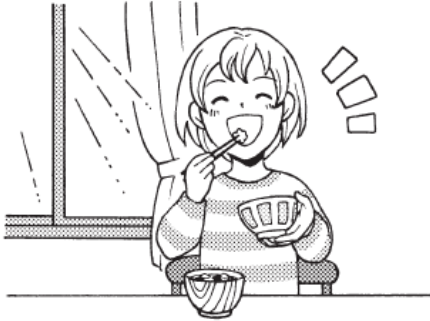
食べたあとの歯みがきが大切！



食べたあとに口の中を清潔にしておかないと、口の中の細菌が食べかすに入っている栄養を使って、むし歯菌のすみ家になるプラークをどんどん増やしてしまいます。また、栄養を使うときに酸を作って、歯を溶かすのでむし歯になってしまいます。むし歯を予防するには、食べたあとに、みがき残しがないようにしっかり歯みがきをすることが大切です。

食事と水分で

ねっちゅうしょうよぼう 熱中症予防!



暑くなり始めて、暑さに慣れていないいまの時期も、熱中症の危険があります。

食生活から熱中症を予防するには、適切に水分や塩分を補給する必要があります。私たちは食事からも水分や塩分をとっているため、1日3食をしっかり食べることが熱中症予防に繋がります。

私たちは寝ている間もたくさん汗をかくので、朝起きたときは水分も塩分も足りない状態で、朝ごはんを食べることで補給できています。朝ごはんを食べないと水分も塩分も足りず、熱中症になりやすい状態で過ごすこととなります。しっかり食べて、熱中症になりにくい体をつくりましょう。

夏休み親子料理教室のお知らせ



- ★日時 7月31日(水) 午前10時～午後1時
- ★場所 市民健康センター
- ★内容 「座間市の郷土料理を知ろう！」
金平丼、切干大根の煮物、夏野菜のみそ汁、きなこ豆 の調理・試食など
- ★対象 市内小学校に通う児童と保護者 (未就学児はご遠慮下さい)
- ★定員 13組 (多数抽選)
- ★参加費 一人400円程度 (保険料含む)
- ★主催 座間市学校給食研究会
- ★申し込み 任意の用紙に住所・氏名(大人・子ども)ふりがな・学年・電話番号を記入し、6月25日(火)までに担任を通じて栄養教諭までご提出ください。

「子どもの喜ぶかながわ産食材を使った料理」の募集について

初夏の候、日頃より学校給食につきましてご理解・ご協力いただき、ありがとうございます。

本年も学校と家庭との連携を深める活動の一環として、神奈川県学校栄養士協議会で、「子どもの喜ぶかながわ産食材を使った料理」を募集します。

これを受けて、本校でも「子どもの喜ぶかながわ産食材を使った料理」の献立を募集します。ご家庭の味をお知らせいただければと思います。

つきましては、ご家庭でお子さまに喜ばれている料理でかながわ産の食材を使用したものがございましたら、別紙「料理カード」に材料名・作り方を記入し、ご応募ください。

※応募希望者の方に料理カードをお渡ししますので、担任までお申し出ください。

なお、応募は一人一作品までとします。児童は応募できません。

提出期限 令和6年7月5日(金)

提出先 担任または栄養士

なお、ご提出いただいた料理は、応募者名(本名)を明記し、

給食だよりなどで紹介させていただくことがあります。