

しょくいくだより

平成 26 年 11 月
京田辺市学校給食委員会

11月8日は「いいは」の日 ～ じょうぶな歯でよくかもう～



食べ物をよくかんで食べると、体にとって良いことがたくさんあります。しかし、じょうぶな歯がなければ、食べ物をよくかむことができません。じょうぶな歯を作るためには、どんな栄養素が入った食べ物を食べればよいのでしょうか。そして、かみごたえのある食べ物とはどんなものなのでしょうか。歯のことや、かむことについて考えてみましょう。

かむことの良さ



食べ物をよくかんで食べると、次のような良いことがあります。

<p>ひまをふせぐ</p>	<p>味覚が発達する</p>	<p>言葉の発音がはっきりする</p>	<p>脳が発達する</p>
<p>歯の病気をふせぐ (歯をじょうぶにする)</p>	<p>がんをふせぐ</p>	<p>胃や腸の働きをよくする</p>	<p>全力を出せる</p>

歯の材料になる栄養素

カルシウム

カルシウムは、骨や歯を作るための大切な栄養素です。特に成長期は、体や骨が大きくなる時なので、しっかりとカルシウムをとりましょう。

～ カルシウムがたくさん入っている食べ物～

牛乳・乳製品、小魚、大豆・大豆製品、海藻、緑黄色野菜などには、カルシウムがたくさん入っています。毎日の食事やおやつに、これらの食べ物をしっかり食べましょう。



いい歯の日こんだて

しっかりかんで
食べよう!



京田辺市では11月8日だけでなく、毎月18日にも「いい歯の日こんだて」として、かみごたえのある食材やカルシウムがたくさん入っている食べ物を使った給食を出しています。

《いい歯の日のこんだて例》



いい歯の日のこんだてにはこの他にもいろいろなものがあるよ。こんだて表を見よう!

○かみかみするめサラダ

するめ



○アーモンドじゃこ

ナッツ (アーモンド)、かえりじゃこ



○だいずのいそに

まめ (だいず)、ひじき



○こんさいのみそしる

れんこん、ごぼう

