

# 6月食育だより

令和5年6月号  
みどり市大間々学校給食センター  
(家の人と読んでください。)



みどモス

## ゆっくりよくかんで食べていますか？



6月4日からの1週間は、「**歯と口の健康週間**」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、**歯と口が健康**でなくてはなりません。丈夫で健康な**歯と口**を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。



### よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

<p>むし歯を予防する</p>	<p>肥満を予防する</p>	<p>あごの発育を助ける</p>	<p>味覚の発達をうながす</p>	<p>栄養の吸収がよくなる</p>
-----------------	----------------	------------------	-------------------	-------------------

### かむ習慣をつけるには？



★一口30回を意識し、よく味わって食べる



★食べ物を水分で流し込まない



★かみごたえのある食べ物を取り入れる



### 歯と口の健康を保つには？



★食事やおやつは決まった時間に食べる



★食べた後はしっかり歯をみがく



★カルシウムを意識してとる

#### カルシウムが多くとれる食べ物

