



松前町学校給食センター

歯によい食べ方を知ろう

6月4日から「歯と口の健康週間」が始まります。命を支える「食べる」という活動の入り口である「歯と口」の健康を考える週間です。「歯」の健康のために歯みがきは欠かせませんが、正しく食べることもとても大切です。歯の健康を守り、丈夫で美しい歯になる食べ方をしたいですね。

良い歯をつくる食べ方レッスン

レッスン1 おやつは時間を決めて

口の中にいつまでも食べ物があると、口の中が酸性に傾き、虫歯になる大きな原因になります。



レッスン2 よくかんで

よくかむと「だ液」がたくさん出ます。だ液は消化を助けるだけでなく口の中をきれいにし、歯を丈夫にしてくれます。



レッスン3 好き嫌いしない

丈夫な歯をつくるためにはカルシウムやたんぱく質のほか、ビタミン類も大切。栄養バランスを考えて食べましょう。



レッスン4 食べたらずみみがき

歯や歯の間についての食べかすを取り除きます。食事終了のけじめとなり「だらだら食べ」も防ぎます。



♥ よくかんで食べるというこいっばい ♥

- ひ 肥満の予防 : 脳の満腹中枢が刺激され、満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぎます。
- み 味覚の発達 : 食べ物の味がよくわかるようになり、味覚が発達していきます。
- こ 言葉の発達 : 口のまわりの筋肉が発達していき、はっきりとした発音や表情が豊かになります。
- の 脳の発達 : 脳の血流量が増えて活性化し、記憶力がアップします。
- は 歯の健康 : だ液が多く分泌されて歯を守り、虫歯や歯周病を予防してくれます。
- が ガンの予防 : だ液は、食物中に含まれる細菌や発がん性物質を減らしてくれます。
- いー 胃腸快調 : 消化液の分泌が盛んに行われ、消化しやすくし、胃腸への負担が軽くなります。
- ぜ 全身体力向上 : 丈夫な歯と咀嚼力が、健康な成長を助けてくれます。

今年も実施します♪料理教室

昨年8月に給食センターで実施した料理教室。大変好評だったため、今年度も実施することになりました。ぜひ、ご参加ください。

1 日 時 : 平成30年7月26日木曜日 9時から13時

2 場 所 : 松前町学校給食センター

松前町大溝106-2

TEL 984-1786

3 募集人数 : 40名(小学生は大人の方と一緒に参加してください。)

4 費 用 : 500円



《 昨年度の様子 》

☆ 希望者多数の場合は、下記のレシピをご応募いただいた方を優先させていただきます。ご了承ください。

松前町の特産物レシピ募集♪

松前町の特産物(はだか麦、はも、レタス、そら豆、ねぎ、玉ねぎなど)を使った我が家の自慢レシピを募集します。2学期からの給食に導入していく予定です。以下の内容を記載して、**6月29日(金)までに学級担任**にご提出ください。ご協力よろしく申し上げます。

----- 切り取り線 -----

学 校 名 () 学 年 ・ 組 (年 組)

氏 名 ()

保 護 者 氏 名 ()

夏休み料理教室に 参加します (名) レシピのみ応募

【献立名】

材料 (4人分)

作り方