

6月 食育だより

松山市教育委員会
松山市学校栄養士協議会

「楽しく食べてうまいぞなもし」 第3次 松山市食育推進計画スローガン

健康な歯は、一生の宝物

6月4日から10日は、『歯と口の健康週間』です。食事をおいしく食べるためには、丈夫な歯をつくり、口の健康を守ることが大切です。また、学童・思春期は歯が生えかわり、永久歯ができる重要な時期です。「8020運動」にもあるように、将来にわたって使う永久歯をつくっている今、食事の面から歯と口の健康について考えてみましょう。

歯をつくる食品

歯のほとんどがカルシウムでできています。ビタミンDは、カルシウムの吸収を助けます。

牛乳・乳製品
小魚・大豆
しいたけ など



歯を強くする食品

歯みがき粉に入っているフッ素は、食品の中にも含まれています。フッ素は、歯を強くする働きがあります。

わかめ・のり
こんぶ・小魚
干しえび など



歯の表面に近い
エナメル質や象牙質をつくっているのは、
ビタミンAやビタミンCです。

野菜・果物
レバー など



歯の表面を整える食品

食物繊維が多く含まれる
食べ物を、よくかんで食べることによって、
歯の表面が掃除されます。

ごぼう・レタス
にんじん など



歯の掃除をする食品

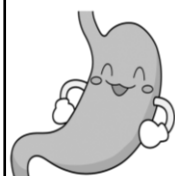
よくかんで食べると いいこといっぱい

食べ過ぎ予防!



よくかむことで
脳に満腹の信号が
送られます。
食べ過ぎを防ぎ
肥満を予防します。

胃腸快調!



だ液がたくさん
出て、小さくかみ
くだいた食べ物と
混ざり、消化吸収
しやすくなります。

脳の働きアップ!



血管や神経が刺
激されて血流がよ
くなり、脳の働き
が高まります。

ご感想、ご意見をお寄せください。

松山市のホームページ

<http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>

正しい手洗いで食中毒予防!



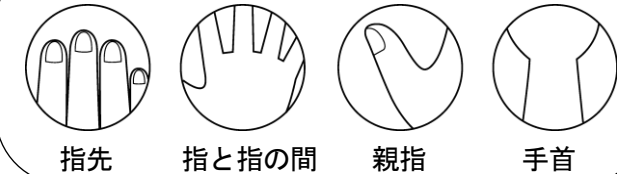
梅雨の季節になりました。じめじめして気温も湿度も高く、食中毒を起こす細菌が増えやすくなります。食中毒を予防する基本は手洗いです。正しい手洗いの方法を身に付けて、食中毒を防ぎましょう。

Q. いつ・どう洗うの?

ほこり 菌 洗うのは…
土 汗
○食事の前
○トイレの後
○外から帰ったとき
○そうじの後 など

手には、目には見えないほこりや土などの汚れのほかにも、汗や細菌などがたくさんついてます。

洗い残しやすいポイント!



Q. 洗ったあとは?

×服やズボンでふく
×手をふってしぶきを散らす
○清潔なハンカチでふく

洗い方は…

- ×指先だけ
- ×水でぬらすだけ
- 石けんを使って泡立てる
- 洗い残しのないように丁寧に



清潔な手で
いただきます。

給食のこんだて紹介

【材料】(小学校中学年4人分量)

牛もも肉	40g
ごぼう	90g
にんじん	40g
(乾)茎わかめ	5g
つきこんにやく	40g
平天	30g
白ごま	小さじ1
サラダ油	小さじ1
きび砂糖	小さじ2
こい口しょうゆ	小さじ2
塩	少々
酒	小さじ1/2

茎わかめのきんぴら



【作り方】

- ① (乾)茎わかめは、水でもどしておく。
- ② ごぼうは、さがきにし、水につけておく。
- ③ にんじん、平天は、千切りにする。
- ④ つきこんにやくは、下ゆでしておく。
- ⑤ フライパンを熱してサラダ油をひき、材料を入れて炒める。
- ⑥ 調味料Aで味をつけ、白ごまをふる。

茎わかめは、歯を強くする働きがあります。また、口の中をアルカリ性に保ち、歯を溶かすのを防ぐことができます。健康な歯をつくるためにもよい食品です。