



令和6年度
安中市松井田学校給食センター
安中市立原市小学校
(☎027-393-1611)



衣替えも終わり、梅雨入りももうすぐです。手洗いなど身の回りの衛生には十分気を付けましょう。
また6月は食育月間、6月4日からは歯の衛生週間も始まります。食べ物の入り口になる歯と口の健康は
体全体の健康にとっても密接なつながりがあります。

よくかむって、こんなにいいことがたくさん！！

よくかんで食べると、食べ物の栄養が吸収されやすくなるだけでなく、体や心にとってもいいことがたくさんあります。

きおくりよく、たか
記憶力を高める！



はなら はっせい
歯並びや発声がよくなる！



リラックスできる！



ばい よぼう
むし歯を予防する！



ひょうしょう ゆた
表情が豊かになる！



うんどうのうりよく
運動能力を
はっき
フルに発揮できる！



たす ふせ
食べ過ぎを防ぐ！



しょうか きゅうしゅう
消化・吸収をよくする！



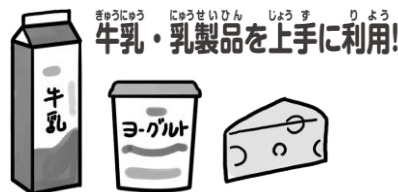
カルシウム、成長期こそしっかりとって！

体がしっかり成長するため、また将来、骨粗しょう症にならないようにするためにも子どものときに食事からカルシウムを十分にとっておくことが大切です。

いま
今しかできない「カルシウム貯金」！



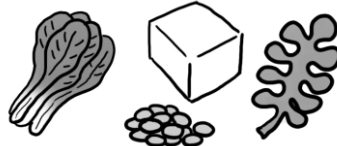
ほね
骨のカルシウム量
こつりょう
(骨量)は小中高の
じき
時期にどんどん増
おとな
え、大人になってか
ふ
ら増やすことはな
かなかできません。



きゅうにゅう にゅうせいひん しょうす りよう
牛乳・乳製品を上手に利用！

カルシウムの吸収率がよい牛乳・乳製品を休日の食事やおやつにも利用しましょう。アレルギーのある人は小魚や大豆・大豆製品などを活用しましょう。

カルシウムは野菜、豆類、海そうにも多い！



カルシウムは野菜、豆類、海そうにも多く含まれています。牛乳・乳製品や小魚類とともに毎日の食事に上手にとり入れましょう。

インスタント食品・加工食品のとりすぎに注意！



体に吸収されやすい形のリン(無機リン)があり、とりすぎはカルシウムの吸収を悪くすることが心配されています。また食塩のとりすぎにもつながりやすいので利用するときには気をつけましょう。

は くち けんこうしゅうかん
歯と口の健康週間



★給食では6/4(火)～10(月)の歯と口の健康週間に大豆、わかめ、切り干し大根などのかみごたえのある食材を多く使います。「一口何回くらいかめる？」など、いつものかみごたえと比べながら食べてみましょう。