



食育だより



2021.5.31 若草中学校健康指導部

文責 白土

6月4日から10日は歯の衛生週間!

食べることと歯の健康には密接な関係があります。歯の健康を守るためには、歯みがきをするだけでなく、よく噛んで食べることが大切です。給食でもカミカミ献立が出るのはみなさんによく噛む習慣をつけてもらいたいためです。「かたいものは食べにくい」「海そうや根菜が苦手」と、やわらかいものばかり食べていると、口まわりの筋肉が使われなくなり、口の機能が落ちてしまいます。その結果、**歯並びが悪くなる、滑舌の低下、口臭の原因、食欲低下**などにつながってしまいます。

中学生のみなさんの歯はほとんどが永久歯、一生涯使い続けていくものです。いくつになっても自分の歯でおいしいごはんを食べられるように、歯の健康を守って、食べる力を維持していきましょう!

**一生ものの歯を守るために・・・
かみごたえのある食べ物を食べよう!**

歯🦷も骨🦴も筋肉👊も
刺激を受けて強くなる!🔨🔪

こんなものを食べよう!

かたいもの:いか、たこ、ナッツ、豆、せんべい

食物繊維の多いもの:れんこん、ごぼう、セロリ、たけのこ

弾力性のあるもの:干ししいたけ(きのこ類)、こんにゃく、もち



6月4日の献立は、カミカミ献立です。

ごはん 牛乳 いかの照り焼き ごぼうサラダ 豚汁 味付き小魚
となっています。噛むことを意識して食べましょう!

12 つくる責任
つかう責任



食の視点で考えるSDGs



～食品ロス～続編

5月のある日大野先生との会話



大野

白土先生!今日の新聞にこんな記事がありましたよ!

えっ!どんな記事ですか?

白土

大野

栃木県は全国と比べても食品ロスが多いみたいです
すね!

食品ロスの削減は法律でも定められているので、**県民全体で取り組む必要がありますね。**

白土

食品ロスを減らすため、あなたは何かができますか?