

6月給食だより



令和8年
宍粟市立ちくさ
学校給食センター

6月になりました。これからの時季は、雨の日が多くなり、温度と湿度が高くなること
によって、目に見えないばい菌が増えやすくなります。食事前の手洗いをはじめ、身
の回りの衛生に十分注意しましょう。



6月4日～10日は
歯と口の健康週間です。

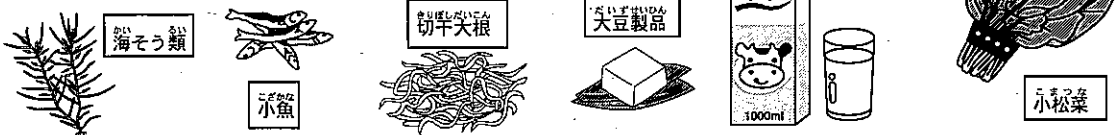


6月4日は「6(む)」「4(し)」にちなんで、「むし歯予防デー」です。その日から一週間は、
歯と口の健康について考える週間です。歯と口は、食べ物を食べる、呼吸をする、話
をするなど生きるうえで重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口
の健康を保つためには、食生活でも気をつけるポイントがあります。

歯と口の健康を守る食べ物の例

☆カルシウムを多く含む食品

カルシウムは強い歯を作る材料になります。



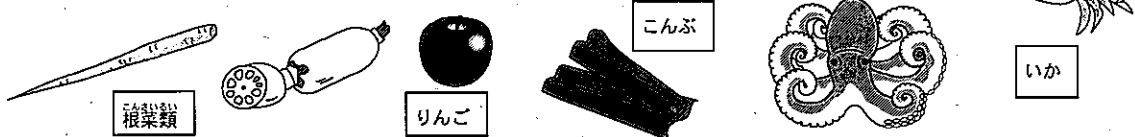
☆マグネシウムを多く含む食品

マグネシウムは歯を支える骨や土合作りに関わっています。



☆かみごたえのある食品

かむ力がきたえられ、歯や口が元気になります。



歯と口の健康を守るためにできること

●よくかんで食べる

よくかむことでだ液がよく出て、口の中は中性に保たれ、むし歯になりにくくなります。また早食いは
太りすぎの原因にもなるので気をつけましょう。



●歯と口の健康を考えて食べる

左の欄の「歯と口の健康を守る食べ物」を日々の食事に取り入れて食べましょう。
甘いものはほどほどに。



●鏡を見ながら歯みがきをする

口の中に残った食べ物のかすをえさにしてむし歯菌が酸を作り、むし歯ができます。「食べたらずみみがき」の習慣をつけましょう。



●時間を決めて食べる

だらだら食べることで、口の中がいつまでも酸性の状態になります。この状態では、歯が溶けやすくなり、むし歯の原因となります。



●甘い飲み物には要注意

甘い飲み物は、液体なので口の中全体に糖分が広がりやすく、むし歯の原因につながることがあります。毎日の水分補給には、水やお茶がおすすめです。



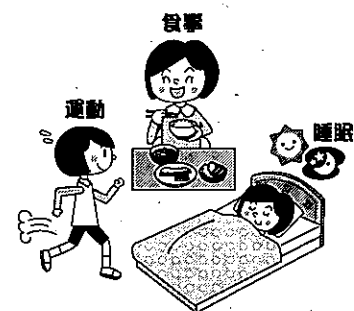
●歯の治療は早めに

歯が痛くなったり、健診で悪いところが見つかったりしたら、早めに病院で治療を受けましょう。



●毎日の運動・すいみん・食事(栄養)を大切に

体を動かすと血のめぐりが良くなり、歯ぐきが元気になります。しっかり眠ると、だ液が減っていた口の中が整い、むし歯や歯ぐきのトラブルを防ぎやすくなります。栄養バランスの良い食事をとることで、強い歯がつけられます。



かみかみクイズ



Q1

かたい食べ物ばかり食べていた弥生時代、卑弥呼という女王は、1回の食事で何回かんでいたでしょう？

- ① 約 390 回 ② 約 3900 回 ③ 約 39000 回

Q2

よくかむと、体にどんな良いことがあるでしょう？ の中を下にある言葉から選んで埋めましょう。

- ① だ液がたくさん出て、口の中の汚れや菌を落とし、 になるのを防ぐ。
 ② の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まる。
 ③ 脳がおなかいっぱいと判断し、 を防ぐ。
 ④ 食べ物が細かくなり、だ液が混ざって、 しやすくなる。

[消化 ・ 脳 ・ 食べ過ぎ ・ 虫歯]

Q3

2つの食べ物を比べて、かみごたえがある方に○をつけましょう。

- ① ごはん 食パン ② 生のきゅうり 生のにんじん ③ ゆでたごぼう ゆでたかぼちゃ
- ④ プリン だんご ⑤ ポテトチップス さきいか

Q4

よくかんで食事をするために、どんなことをしたらいいでしょう？ いいと思うものを選びましょう。(いくつでも)

- ① なるべく早く食べる ④ 時間をかけて味わって食べる
 ② ひと口 30 回以上かんで食べる ⑤ 好き嫌いせず食べる
 ③ かたい物は飲み物で流し込む



こたえ Q1=② Q2=①虫歯/②脳/③食べ過ぎ/④消化

Q3=①ごはん/②生のにんじん/③ゆでたごぼう/④だんご/⑤さきいか Q4=②④⑤

歯の健康 3 択クイズ

レベル★=かんたん
 レベル★★=ちょっとむずかしい
 レベル★★★=とっともむずかしい

Q1

食べるときに口の中に
出てくるものは？

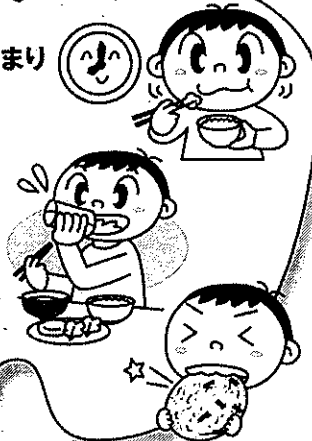
- ① だ液 ② 虫歯 ③ 小人



Q2

歯の健康にとって、あまり
よくない食べ方は？

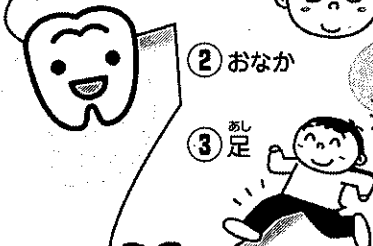
- ① ゆっくり時間をかけて食べる
 ② 飲み物で流しこみながら食べる
 ③ おやつにかたいものを食べる



Q3

よくかむと、体のどこの
働きがよくなる？

- ① 脳 ② おなか ③ 足



Q4

よくかまないと、
どうなる？

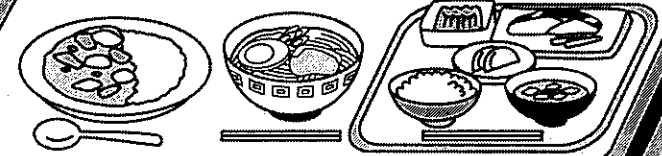
- ① 太りやすくなる
 ② 虫歯になりにくくなる
 ③ 消化しやすくなる



Q5

歯の健康にとって、よい料理は？

- ① カレーライス ② ラーメン ③ 和食(焼き魚など)



こたえ Q1=①[歯の健康に欠かせない、口から出るつばのこと] Q2=②[水分を取りながら食べ続けると、だ液の量を減らしてしまう] Q3=①[かむことで、脳の血の流れがよくなり、記憶力や集中力がアップする] Q4=①[かまないと、脳がおなかいっぱいと感じにくくなり、食べすぎてしまう] Q5=③[和食にはかみごたえのある材料が使われることが多く、だ液がたくさん出ることによって、虫歯予防にもなり、歯の健康が保たれる]