



# 6月の給食だより

こやまだいこうとうがっこう  
 小山台高等学校  
 定時制  
 03-3714-8155

6/4～6/10

## 歯と口の健康週間

6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。これは、歯と口の健康に関する正しい知識を身につけること、むし歯などの予防や治療をして歯の寿命をのばし、健康でいられることを目的としています。いつまでも自分の歯でおいしく食べられるように、ぜひ歯を大切にしたいと思います。

## 歯・口の病気を防ぐ食生活のポイント

### よくかんで食べる



かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。また、飲み込む前に、10回多くかんだり、一口ごとにはしを置いたり、一口の量を少なくすることでよくかむことができます。

### おやつは時間と量を決めて食べる



ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。

### 食べたらしっかり歯をみがく



フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。

### 栄養バランスの良い食事を心がける



規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくります。



毎年6月は、国が定める「食育月間」です。食育とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

子どものころに身に付いた食習慣を、大人になってから改めるのは簡単なことではありません。生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るには、子どものころの食習慣がとても重要です。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組んでみませんか？

## 家庭で取り組みたい「食育」と、その効果



### 家族みんなで食卓を囲む



食事のマナーや、コミュニケーション能力を育みます。

### 一緒に食事の支度をする



買い物や調理体験を通し、食に対して興味・関心が高まります。

### 朝ごはんを食べる習慣をつける



1日の生活リズムが整い、元気に活動することができます。

### 体を動かす機会をつくる



おなががすいて食欲がわくとともに、肥満予防やストレス解消に役立ち、健康な心身を育みます。

### 行事食や郷土料理を取り入れる



伝統的な食文化に関心を持ち、ふるさとを大切に思う心を育みます。

### さまざまな味を経験させる



味覚の幅が広がり、苦手な食べ物でもおいしく食べられるようになります。

### 減塩を心がける



子どものころから薄味に慣れることで、将来の生活習慣病予防につながります。

### 家庭菜園など、農業を体験する機会をつくる



食べ物や自然の恵み、生産者への感謝の心を育みます。