

令和8年5月30日

文京区立昭和小学校

給食たより

6月号

6月の目標

決まった時間で食べましょう。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

6月は食育月間です!

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。生涯に渡って自分の歯で何でもおいしく食べられるようにするために、歯と口の健康を保ちましょう。



かみごたえのあるものを食べるといいこと

かみごたえのあるものとは、かたいものや繊維質が多いもの、水分が少ないもの、よくかまないと飲み込めないものです。例えば、するめや生のにんじん、豚ヒレ肉のソテー、干しぶどうなどです。よくかんで食べることで、食べすぎを防げたり、だ液がよく出て消化・吸収がよくなったり、むし歯を予防できたりします。



食後の歯みがき習慣



歯みがきは、むし歯の原因となる細菌や食べかすを取り除くために、とても大切です。歯みがきをしないまましていると、むし歯になりやすくなります。

学校では、歯みがき後に洗手する蛇口数の不足や時間的な制約等により、給食後の歯みがきを実施することはできませんが、家庭での朝・夕の歯みがきを習慣づけましょう。