

給食だより

令和8年6月号
山形市学校給食センター
第430号

歯と口の健康習慣 6月4～10日

6月4～10日は「歯と口の健康週間」です。しっかりかんで食べることは、生涯にわたっておいしく食べるために大切です。給食でも五目豆や切干大根のごま酢あえなど、かみごたえのあるメニューをとりいれています。いつも以上にかむことを意識して食べましょう。また、食後は歯みがきをして、歯の健康を保てるようにしましょう。

よくかむことの4つの効果

① 食べすぎを防ぐ。

満腹中枢が刺激され、食べすぎを防ぎます



② 脳を活性化する。

あごの筋肉が動き、血流量が増え、脳が活性化します



③ 消化・吸収を助ける。

だ液が出て、食べものの飲みこみや消化・吸収を助けます



④ むし歯を予防する。

だ液の働きで、むし歯を予防します



歯を強くする カルシウムが多い食べ物



歯は主にカルシウムからできています。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。

Q だらだら食べてよくないの？

食後、酸性になった口の中をだ液の働きで元の状態にもどし、歯の表面を修復します。

いつまでも食べ続ける「だらだら食べ」や、スマートフォンをみながらの「ながら食べ」をしていると、いつまでも酸性のままになり、虫歯になりやすくなります。食事や間食は時間を決めて食べましょう。



給食だよりや献立表に関する情報は、山形市公式ホームページにも掲載しています。

