



残さず食べようね!



- カルシウムたっぷりメニューの紹介
- 6日とり肉とだいのソテー、19日
- きりぼし大根、24日ひじきごはん、
- 25日おさかなサラダ

じめじめと蒸し暑い日や肌寒い日などもあり、体調をくずしやすい時季です。日ごろからうがいや手洗いなど、身近な衛生に気をつけ、野菜をたくさん食べて病気に負けないようにしましょう。

6月
4~10日

歯と口の健康週間



◎歯や骨は主にカルシウムからできていますが、その他にもたんぱく質や無機質・ビタミンなども必要です。そこで骨や歯を丈夫にするためには、カルシウムの多い牛乳や乳製品だけでなく、他のいろいろな食べものを組み合わせることが大切です。

歯をじょうぶにするおもな栄養素と食べ物

●歯をつよくなる

- 牛乳・チーズ
- こざかな
- ひじき・わかめ
- だいず
- きりぼしだいこん



●歯の土台となる

- 動物性たんぱく質
- 肉・魚・卵・とうふなど



●エナメル質となる

- にんじん
- かぼちゃ
- こまつな
- ..など



●ぞうげ質をつくる

- キャベツ
- キウイ
- みかん
- ..など



●●●野菜は天然の歯ブラシです●●●

昔から、野菜が好きな人には虫歯が少ないようです!

- よくかむとだ液が出て、口の中の酸を中和する(再石灰化)
- 野菜の食物センイで歯の掃除をする
- 野菜の水分が、口の中の糖分を薄める
- 野菜に含まれるビタミン類が歯の質をよくする



太田でとれる野菜を食べよう!

今月、南小学校へ納品してくださる農家の方です。

- ★じゃがいも
 - ★たまねぎ
 - ★キャベツ
 - ★だいこん
 - ★ねぎ
- 田部井 浩勝さん (高林南町)
- 飯塚 豊吉さん (高林東町)

よくかんで食べよう!

よくかんで食べると、体にとってよい効果がたくさんあります。



ひみこのはがいていぜ

- 肥満の予防 (食べすぎをふせぐ)
- 味覚の発達 (食べものの本当の味がわかる)
- 言葉の発音がはっきりする
- 脳のはたらきがよくなる
- 歯の病気予防
- がんの予防 (だ液がたくさん出るとがんもふせぐ)
- 胃腸にやさしい (食べものの消化を助ける)
- 全身の体力アップ (あごがきたえられて、おく歯をかみしめることができる)

