

★きゅうしょくだより★

れいわ ねん がつ
令和4年6月
せいわしょうがっこう
成和小学校

6月4日～10日は「**歯と口の健康習慣**」です。食べたいものをおいしく食べるためには、**歯と口の健康**が大切です。また、よくかんで食べると、唾液がたくさん出て、食べ物で酸性寄りになった口の中をもとに戻し、食べかすを落とすのでむし歯予防にもつながります。

よくかんで **食べましよう**



よくかむことの効果

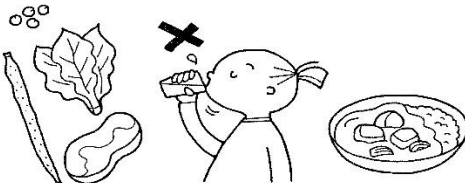


いいことが
たくさんあるね！

<p>ひまんよぼう 肥満予防</p>	<p>のうかつせいか 脳の活性化</p>	<p>しょうか きゅうしゅう たす 消化・吸収を助ける</p>	<p>むしよぼう むし歯予防</p>
<p>よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</p>	<p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p>	<p>よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。</p>	<p>かむことによって出た液の働きで、むし歯を予防します。</p>

ちから **かむ力をつけよう！**

かむ回数を増やすために



かみごたえのある食べ物を食べる
飲み物や汁物などの水分で流し込まない
食材を大きく切る

かみごたえのある食品

かむ力をつけるためには、やわらかい食品だけではなく、かみごたえのある食品も食べてみてはいかがでしょうか。

食物繊維が多い	ごぼう・にんじん・セロリ・ほうれんそう・こんぶ・しいたけ・しめじなど
筋繊維がかたい	牛肉・豚肉など
水分が少ない	するめ・干しいも・ドライフルーツ(ぶどう、プルーンなど)・いわしの丸干し・フランスパンなど
弾力があるもの	こんにやく・グミキャンディーなど

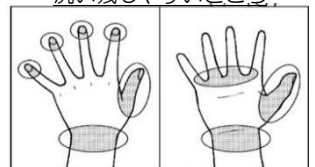


て あら **きれいに手を洗おう**



洗い残しやすいところ

手洗いは、目に見えない菌やウィルスをとるために、とても大切です。洗い残しやすい指と指の間やつめ、親指を意識して、石けんで、ていねいに洗いましょう。洗ったあとは、清潔なハンカチで手をふきましょう。



【お知らせ】給食費の引き落としについて

6月の給食費の振替日は**6月6日(月)**となっております。

6月分より学級費も同時に引き落とされますので、前日までに口座残高の確認をお願いします。