



給食だより

～口の健康を育てよう～

雨の季節になりました。気温と湿度が上がり、食欲もダウンしやすくなります。のどが渴いたときだけでなく、こまめに水分補給をし、バランスのよい食事で体力を維持しましょう。

また、この季節は食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい時期です。手洗いをしっかり行い、食品の取り扱いにも十分気をつけて元気に過ごしましょう。給食室でも、食中毒を起こさないために、十分気をつけていきます。

◆口の役割◆

●第一番目の消化器官

・食べものを砕いて舌で混ぜる、消化酵素の唾液を分泌させる、食べものと唾液を混ぜて体内に送り込むなど。

●発声

●呼吸

●感覚器官

・味覚、食品の固さ、やわらかさを感じる、快・不快を感じるなど。

◆唾液の役割◆

●食物摂取・消化

●口腔内衛生

●話したい歌ったりする機能の維持

●唾液の酵素でガン予防



◆歯の役割◆

●食べる



●話す



虫歯は、虫歯菌が糖類をエサに酸を産生し、歯を溶かしてできます。虫歯は、食べる時間と回数、食べものの内容が大きく影響します。



◆歯の健康を守る食生活◆

●歯の成分を維持する食事

・主食、主菜、副菜をバランスよく食べる。

●歯を清潔に保つための食べもの、食べ方

・食物繊維の多い食べものをよくかんで食べる。

大豆、さつまいも、ほうれん草、ごぼうなど

●歯にダメージを与える食べものを控える

・清涼飲料水など、砂糖の摂りすぎに注意。

・シュガーレスガム、ノンシュガーチョコレート、キャンディよりも、おやつは1日1回、時間を決めて。

間食を減らし、規則正しい生活と外遊びをしましょう。



(蒲原)