

がつ ぎゅうにゅう  
6月 は 牛乳 をのもう！まなぼう！



まい日、給食に出でくる牛乳。牛乳はみんなの成長にかかせない栄養素がた

くさん入っています。牛乳のことをもっと知ってほしいという思いや、牛乳をの

う、健康になろうという目的から、日本では2008年から6月1日を「世界牛乳の

日」、6月を「牛乳月間」としました。牛乳をのむとこんないいことがあります。

- ・ほねのざいりょうとなる「カルシウム」がたくさんあるため、身長がのびる
- ・まい日をげんきにすごすことができる
- ・かぜよぼうになる



ほかにも、牛乳にかんするよいことがインターネットや本などにたくさんかかれてい

ます。気になった人は、ぜひしらべてみてください。

がつよっか がつとおか  
6月4日から6月10日は

はくち けんこうしゅうかん  
歯と口の健康週間 です！



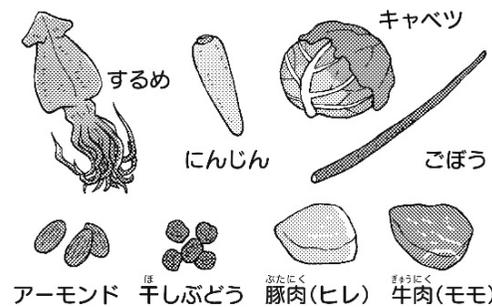
生涯自分の歯でおいしく食べるためには、健康な歯が大切です。よくかんで食  
べると、食べものが細かくかみくだかれ、だ液もたくさん出てきます。このだ液に  
は、歯と口の健康を守るはたらきがあります。かむことやだ液の効果を知り、歯  
を大切にしましょう。6月5日（月）～6月9日（金）のきゅう食は、かみごたえ  
のあるメニューがでます。「かむ」ことを意識して食べてみてくださいね。

## 唾液がむし歯の予防に役立つ

食べ物を食べると、むし歯の原因になる菌が活動して  
口の中が酸性になり、むし歯がつくられやすい状態にな  
ります。唾液には、酸性に傾いた口の中を元の状態に戻  
す役割があります。さらに、口の中に残っている食べか  
すを洗い流してくれます。これらの働きによって、むし  
歯になりにくくなります。このほか、唾液には、消化・  
吸収を助けたり、病気を引き起こす細菌などの有害なも  
のを減らしたりする働きがあります。



## かむ力をつける食べ物



食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、筋繊維の  
しっかりとした牛肉や豚肉、するめや干しぶどう  
などの干物が、かみごたえのある食べ物です。こ  
れらは、単にかたいというだけではなく、口の中  
で小さくするために、何回もかむ必要があります。  
かみごたえのある食べ物を食事や間食に取り入れ  
て、かむ力をつけましょう。

## ゆっくりよくかんで 食べよう！



早食いは、かむ回数が少なくなり、  
満腹感が得られない食べ方です。これ  
では食べ過ぎてしまいがちです。時間  
に余裕を持って、ゆっくりよくかんで  
食べるように心がけましょう。また、  
一口の量を減らすと、全体の食事時間  
やかむ回数が増えるといわれています。