

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

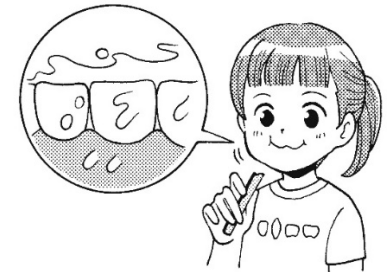
は、歯と口の健康を守るはたらきがあります。かむことやだ液の効果を知り、歯

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

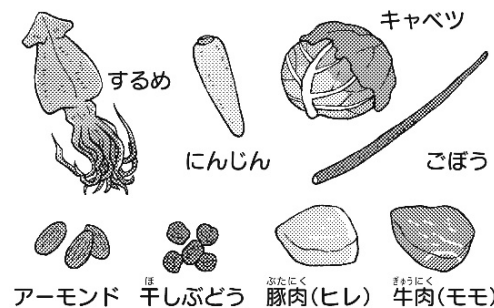
のあるメニューがでます。「かむ」ことを意識して食べてみてくださいね。

## 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。