

6月給食だより

魚津市健康センター

歯を守る食べ方をしていますか？

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。健康な歯は、よい生活習慣によって作られます。そもそも、むし歯は、むし歯菌が糖を分解して酸を作り、この酸が歯の表面を溶かしてしまいます。虫歯になりにくい生活習慣は、砂糖の量と摂る回数を減らすことです。そのためには3食きちんと食べて間食をへらしましょう。また、唾液には歯を修復する働きがあります。ゆっくりと何回もかんで唾液をたくさん出しましょう。



水分補給に何を選んでいますか？

暑い季節になりました。歯のために水分補給は何を選びますか？

むし歯になりやすい ←

→ むし歯になりにくい



哺乳瓶で飲む
ジュースやスポーツ飲料
炭酸飲料
乳酸菌飲料
スポーツドリンク
100%果汁
牛乳
麦茶
お茶

だ液の働き

<p>食べかすを落とす</p>	<p>消化を助ける</p>	<p>味を感じる</p>
<p>よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ！</p>	<p>菌の増殖を抑える</p>	<p>歯の表面を修復する</p>

食べ物クイズ

Q. 歯を守ってくれないのはどれかな？

- ① さとう
- ② はみがき
- ③ だえき

しらたきのサラダ

◎かみごたえが増すレシピ

(材料4人分)

- しらたき 180g
- きゅうり 40g
- かにかま 20g
- ツナ缶 20g
- マヨネーズ お好みで

(作り方)

- ① しらたきは食べやすい長さに切り、茹でてざるにあげる。
- ② きゅうりはせん切りにして塩もみしておく。
- ③ ツナ缶の油を切り、きゅうり・さいたかにかま・しらたきと合わせる。
- ④ お好みでマヨネーズを加えあえる。