

6月4～10日は
歯と口の健康週間



自分の食べ方を見直してみましょう。



歯にもバランスのとれた
食事が大切です。

歯はエナメル質・セメント質・象牙質・歯髄から成り立っています。丈夫な歯をつくるためには、カルシウムの他にもたんぱく質、リン、ビタミン類など多くの栄養素が必要です。歯にもバランスのとれた食事が大切です。

よくかんで食べましょう！

よくかんで食べると、だ液が出ます。だ液は口の中をきれいにし虫歯を予防したり、虫歯になる前の少し溶けた歯なら、その歯を再生する働きがあります。よくかんで食べるようにしましょう。また、よくかめるように、虫歯の治療は早くしましょう。歯は永久歯になってからは生え変わることはありません。一生付き合う大事な歯です。食事ですっかり栄養をとって強い歯をつくり、よくかんで食べ、歯と口の健康のため良い習慣を心がけましょう。

虫歯予防は

歯磨きだけではありません。

食事の仕方も大切です。

間食というと、甘いお菓子と思う人が多いかもしれませんが、牛乳・チーズ・ヨーグルト・小魚・いも類・くだものなど、よくかむもの、カルシウムの多い食品を選ぶ方法もあります。

だ液の働き



食べかすを落とす



歯の表面を修復する



菌の増殖を抑える



味を感じる



消化を助ける



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！

ねらい	日・曜	予 定 献 立 名 ねらいにそった献立に網掛けをしています	使 用 食 品 の お も な は た ら き					
			エネルギーのもとになる		体の組織をつくる		体の調子を整える	
			5群	6群	1群	2群	3群	4群
			穀類・砂糖 いも類	油脂・種実類	肉・魚 大豆・卵	牛乳・小魚・ 海草	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物
歯と口の健康を守ろう	2月	ごはん（野菜ふりかけ） 牛乳 なめこ汁 ハムチーズサンドフライ 切干大根の煮物	米 小麦粉 パン粉	油 砂糖 ごま	ハム 豚肉 豆腐 みそ かつお節	牛乳 昆布 チーズ	人参 いんげん 広島菜 しそ かぼちゃ	大根 なめこ ねぎ
	3火	ごはん 牛乳 鶏肉のみそマヨ焼き コーンあえ 沢煮椀	米	ノンエッグ マヨネーズ	鶏肉 みそ ベーコン	牛乳	ほうれん草 人参	にんにく もやし コーン 大根 ねぎ たけのこ
	4水	ごはん 牛乳 鉄カルパオズ 筑前煮 わかめ汁 歯と口の健康週間ゼリー【虫歯予防献立】	米 小麦粉 砂糖 ゼリー	油 ごま油	豚肉 みそ 豚レバー 鶏肉 高野豆腐	牛乳 わかめ	人参 絹さや	キャベツ ねぎ たけのこ ごぼう 椎茸 玉ねぎ
	5木	ごはん 牛乳 あじ磯辺フライ いんげんのごまあえ みずのみそ汁	米 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま	あじ みそ 厚揚げ	牛乳 青のり	いんげん 人参	もやし みず
	6金	ごはん（納豆） 牛乳 ひじき入り厚焼き卵 ツナあえ 小松菜のスープ	米		納豆 卵 ツナ 豚肉 高野豆腐	牛乳 ひじき わかめ	人参 小松菜 ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ コーン
郷土料理・特産物を味わおう	9月	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 磯香あえ 白玉汁 豆乳パンナコッタ（いちごソース）【さなぶり献立】	米 白玉餅		さば みそ かまぼこ 鶏肉 油揚げ	牛乳 のり	人参	きゅうり もやし 椎茸 ごぼう 大根 ねぎ
	10火	ごはん 牛乳 大豆とごぼうのメンチカツ おかひじきの辛子あえ コーン中華スープ	米 パン粉	油	鶏肉 大豆 豚肉 ハム 高野豆腐 ベーコン	牛乳	小松菜 おかひじき 人参	玉ねぎ ごぼう もやし コーン きゅうり
	11水	休 業 日						
	12木	ごはん 牛乳 きんぴら包み焼き ゆかりあえ 根菜ごまみそ汁 紅花若菜クッキー	米 里芋	ごま	鶏肉 豆腐 ちくわ みそ 油揚げ	牛乳	人参 しそ 小松菜	玉ねぎ ごぼう きゅうり キャベツ 大根
	13金	食パン 牛乳 県産豚肉のワインソース煮 カラフルゆで野菜 ラビオリスープ ベビーチーズ	食パン 小麦粉 パン粉	油	豚肉	牛乳 チーズ	ピーマン ブロッコリー 人参	玉ねぎ コーン カリフラワー キャベツ

6月は食育月間です。
「食育」で生きる力を育もう



山形県では毎月19日を「家族団らんの日」としています。家族で食卓を囲み、楽しい雰囲気の中で「食」について話し合ってみてはいかがでしょうか？

生きていく上で欠かすことのできない「食べること。」生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？

◆「食育基本法」では、『子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である』と明記し、食育を「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。



気をつけよう
食中毒

どうして起こる？
食中毒

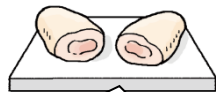
食中毒は、細菌やウイルスなどに汚染された食品を食べることで感染し、おう吐、腹痛、下痢、発熱などを引き起こします。

＜食中毒が発生するおもな原因＞

傷がある手で調理する。（傷がある時は手ぶくろをつけましょう。）



加熱が不十分な肉。（中までよく火かとおるようにしましょう。）



室温で長時間放置する。（冷蔵庫で保管するか、早く食べましょう。）



二次感染。（手についた細菌を食べ物と一緒に食べてしまうことがあります。手はせっけんで洗うようにしましょう。）



家庭で取り組みたい「食育」



朝ごはんを食べる



家族で食卓を囲む



一緒に食事の支度を
する



わが家の味を伝える



Table with columns for date, day of the week, event name, and food items. It includes a detailed menu for the 'Family Meal Day' (19th) and a list of food items for various days in June.