

きゅうしょくセンターだより

6月



☆今月の目標☆ 『歯をじょうぶにしよう ~骨や歯によい食べ物~』







おいしく食べるために、健康な歯を保とう!

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしい味がよくわからなくなってしまいます。

また、歯の健康は、全身の健康にも深く関わっています。むし歯がある場合は、早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方に気をつけましょう。



健康な歯を保つためのポイント

 <p>食事はよくかんで食べましょう。</p>	 <p>いろいろな食品をバランスよく食べましょう。</p>	 <p>だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう。</p>	 <p>食べた後は歯みがきしましょう。</p>
---	---	--	---



6月は牛乳月間です!

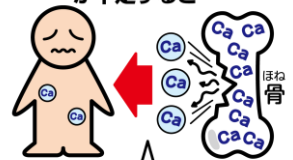
6月1日は「牛乳の日」、6月は「牛乳月間」です。

給食にはどうして牛乳が出るの?

それは、牛乳に多く含まれる「カルシウム」をしっかりとってほしいからです。カルシウムは、骨や歯をつくる材料になり、そのほかにも筋肉を動かしたり、けがをした時に血をとめたりする大事な働きをしています。そして、骨にたくわえられるカルシウムの量は、小学生のころから急激に増え、20歳ごろまでにほぼ決まります。この大切な時期に、カルシウムをとることでじょうぶな体がつくれます。



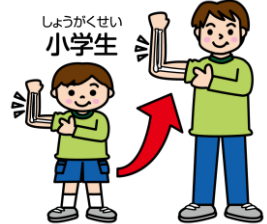
からだたいえき なか
体(体液)の中のカルシウム(Ca)
が不足すると...



骨や歯にたくわえたカルシウム(Ca)が使われてしまう!

カルシウムの量

20歳



「今がチャンス!」