

6月 食育だより

【今月の目標】
 丈夫な歯や骨をつくろう

令和5年6月 小学生用

ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つため習慣をつけましょう。



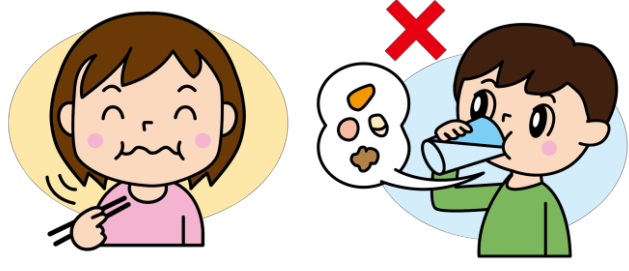
よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

<p>むし歯を予防する</p>	<p>肥満を予防する</p>	<p>あごの発育を助ける</p>	<p>味覚の発達をうながす</p>	<p>栄養の吸収がよくなる</p>
-----------------	----------------	------------------	-------------------	-------------------

かむ習慣をつけるには？

- ★一口30回を意識しよく味わって食べる
- ★食べ物を水分で流し込まない

- ★かみごたえのある食べ物を取り入れる



歯と口の健康を保つには？

- ★食事やおやつは決まった時間に食べる
- ★食べた後はしっかり歯をみがく

- ★カルシウムを意識してとる

カルシウムが多くとれる食べ物

