

# しょくいくだより

令和4年6月  
京田辺市学校給食委員会

6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。かけがえのない歯を守るために、日ごろから歯と口の健康に気をつけましょう。京田辺市の学校給食では、かむことを意識できるように、かみごたえのある食材をつかった「いい歯の日の献立」を毎月18日に実施しています。歯が生えかわる小学生の間に、しっかりかむ習慣を身につけましょう。



は ちから くち やくわり  
歯の力、口の役割



「食べ物をかみくだく」

しっかりかめるとおいしく食べることができ、栄養の吸収もよくなります。



「発音をたすける」

歯がしっかりそろっていると、はっきりした発音で会話を楽しめます。



「表情をつくる」

よくかむことは、口周りの筋トレにもなり、生き生きした表情になります。



「からだのバランスを保つ」

丈夫な歯がそろっていると、からだのバランスが保たれます。



## ☆食中毒予防のポイント☆

じめじめと蒸し暑い季節は、食中毒が心配な時期でもあります。食中毒予防のポイントは、食中毒の原因となる菌を「つけない・ふやさない・やっつける」です（厚生労働省「食中毒予防の3原則」より）。

- 料理の前にはせっけんで手を洗いましょう。
- 食材や料理は常に冷蔵庫にいれましょう。
- 料理は十分に火をとおして、すぐ食べるようにしましょう。

食中毒予防のもうひとつの大切なポイントは、「早寝・早起き・朝ごはん」で健康な体をつくることです♪



しょくい  
食育×クイズ

レッツ! しょくいクイズ

海で泳いでいるサメが大きく口を開くと、ギザギザの歯がいっぱいならんでいますね。サメの歯はだいたい200本くらいあるそうです。ヒトの歯はおよそ32本で、1回生えかわるとそのあと新しい歯は生えてきません。さて、サメの歯は、一生の間に何回生えかわるのでしょうか。

- ① 人間と同じで1回しか生えかわらない
- ② 1年に1回、生えかわる
- ③ 何度でもすぐに生えかわる