

歯と口の健康週間 6月4日～10日

6月4日から10日までは、歯と口の健康週間です。どうすればむし歯にならないか、健康な歯でいられるかを考えて実践しようという週間です。

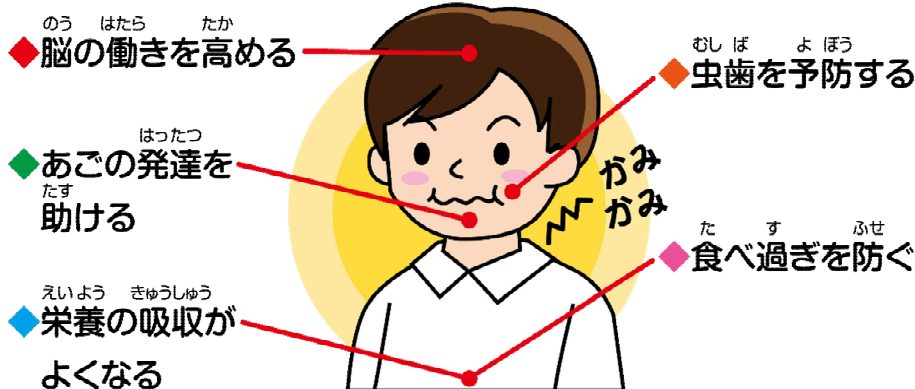
8020 ハチ・マル・ニイ・マル運動

いつまでも食事をおいしく食べ、健康に過ごすためには、丈夫な歯を持っていることが大切です。8020運動とは、80歳になっても自分の歯を20本以上残して、健康に過ごそうというものです。今のうちから歯を大事にしましょう。

健康な体づくりは **よくかむ** ことから！



「よくかむ」ことで得られる効果



よくかんで食べるには、食べる時間の確保が重要です。

◎4時間目が終わったら、すぐに給食の準備にとりかかりましょう。一人一人の意識が重要です。給食当番は手を洗い、エプロンなどを身につけましょう。

カルシウムを多く含む食べ物

牛乳、乳製品（チーズ、ヨーグルトなど）

小魚（きびなご、ししゃも、煮干しなど）

海そう（わかめ、ひじき、こんぶなど）

色の濃い葉物野菜（水菜、小松菜、チンゲン菜など）

