



生涯自分の歯でおいしく食べるためには、健康な歯が大切です。よくかんで食べると、食べ物が細かくかみ砕かれ、唾液もたくさん出てきます。この唾液には、歯と口の中の健康を守る働きがあります。かむことや唾液の効果を知り、歯を大切にしましょう。

## 唾液がむし歯の予防に役立つ

食べ物を食べると、むし歯の原因になる菌が活動して口の中が酸性になり、むし歯がつくられやすい状態になります。唾液には、酸性に傾いた口の中を元の状態に戻す役割があります。さらに、口の中に残っている食べかすを洗い流してくれます。これらの働きによって、むし歯になりにくくなります。このほか、唾液には、消化・吸収を助けたり、病気を引き起こす細菌などの有害なものを減らしたりする働きがあります。



## かむ力をつける食べ物



アーモンド 干しぶどう 豚肉(ヒレ) 牛肉(モモ)

食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、筋繊維のしっかりとした牛肉や豚肉、すゝめや干しぶどうなどの干物が、かみごたえのある食べ物です。これらは、単にかたいというだけではなく、口の中で小さくするために、何回もかむ必要があります。かみごたえのある食べ物を食事や間食に取り入れて、かむ力をつけましょう。

## ゆっくりよくかんで食べよう！



早食いは、かむ回数が少なくなり、満腹感が得られない食べ方です。これでは食べ過ぎてしまいがちです。時間に余裕を持って、ゆっくりよくかんで食べるように心がけましょう。また、一口の量を減らすと、全体の食事時間やかむ回数が増えるといわれています。

## 環境にやさしい行動をしよう

6月は環境月間です。環境のために、自分ができることを考えてみましょう。買い物時にマイバッグを持っていく、調理や洗い物の時に水を出しっぱなしにしない、汚れは古布で拭いてから洗うなど、できることはたくさんあります。

※日本食品成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より低く算出されます。

※6月7日(水)は練丸キャベツの日です。練馬区内の小中学校で一斉に練馬のキャベツをご馳走になります。練馬区は緑豊かな地域です。現在も多くの農家があります。農家の方々が愛情をこめて育てた野菜が季節ごとに収穫されています。練馬の野菜を練馬の子らに食べてもらいたいと、JAや農家の方々が、学校給食にご協力くださいました。皆様に感謝しながら、地産地消の恩恵を味わいましょう。地産地消は地場産物の消費を拡大し、食料自給の向上、地球の温暖化防止にも寄与します。本校では、キャベツのたくさん入った<sup>ホイコーロー</sup>回鍋肉を提供します。お楽しみに！！

## 4月の産地

精米	青森県	玄米	栃木県	もち米	千葉県	えのきだけ	長野県
ごぼう	青森県	大根	千葉県	ピーマン	茨城県	小松菜	埼玉県
玉葱	北海道	にら	群馬県	生姜	高知県	にんにく	青森県
葱	千葉県	白菜	茨城県	キャベツ	神奈川県	緑豆もやし	栃木県
ふき	群馬県	胡瓜	群馬県	じゃが芋	鹿児島県	いんげん	鹿児島県
人参	徳島県 静岡県	さつまい	茨城県 千葉県	菜の花	茨城県	さやえんどう	鹿児島県