

6月給食コメント

日	曜日	コメント
1	火	6月の4日～10日は、歯と口の衛生週間です。それに合わせて、6月の給食の目標は『よい姿勢でしっかりよくかんで食べよう』です。しっかりよく噛んで給食を食べるようにしましょう。
2	水	6月の給食の目標は『よい姿勢でしっかりよくかんで食べよう』です。よい姿勢とは、背筋を伸ばして、足をしっかりと地面に付けて食べることです。よい姿勢だと、噛む力も強くなり、歯とあごが強くなります。噛む回数だけでなく、姿勢も意識するようにしましょう。
3	木	放送資料を読む
4	金	みなさんはどんなお菓子が好きですか？お菓子にも虫歯になりやすいお菓子と、虫歯になりにくいお菓子があります。虫歯になりやすいお菓子とは、砂糖が多くて、口に入っている時間が長く、歯にくっつきやすいお菓子です。例えば、アメやキャラメルやガムやチョコレートは虫歯になりやすいです。これらのお菓子はあまり食べないようにするか、食べたらすぐに歯をみがくか、うがいをするようにしましょう。
7	月	昨日、虫歯になりやすいお菓子の話をしました。虫歯になりやすいお菓子は、砂糖が多くて、口に入っている時間が長く、歯にくっつきやすいお菓子です。アメやキャラメルやガムやチョコレートなどです。では、虫歯になりにくいお菓子とはどんなお菓子でしょう。虫歯になりやすいお菓子と逆で、砂糖が少なく、口の中に入っている時間が短く、歯にくっつきにくいお菓子です。例えば、ゼリーやプリン、果物やナッツ、おせんべいは、虫歯になりにくいお菓子です。それでも、絶対に虫歯にならないわけではないので、食べた後は歯をみがくか、うがいをするようにしましょう。
8	火	歯磨きをせずに、口の中が汚れたままだと、どんな困ったことが起こるのでしょうか？まず思いつくのは、虫歯になることだと思います。しかし、口の中が汚れていて困ることは、虫歯になることだけではありません。口の中が汚れていると、口の中では菌がどんどん増えていきます。ばい菌が増えると、口内炎ができたり、歯茎が腫れて血が出たりします。また、口の中で増えたばい菌が歯茎から体の中に入って、体中で悪さをします。そんな怖いことになる前に、こまめに歯磨きやうがいをして、口の中をきれいにしておく習慣を付けましょう。
9	水	放送資料を読む
10	木	少し前に口の中をきれいにしておくことの大切さについてのお話をしました。口の中をきれいにしておくためには、歯磨きをすることが一番大切です。その歯磨きを使う歯ブラシを、皆さんは、どのくらいの期間使ったら新しいものに交換していますか？ブラシが開いたら交換、とよく言われますが、ブラシが開いていたら、もうすでにあまり磨けていません。歯ブラシの寿命は1か月だと言われています。月の初めに新しいものに変える、など、歯ブラシを新しくする日を決めておくとよいと思います。
11	金	歯は主に何からできていると思いますか？・・・正解はカルシウムです。骨もカルシウムからできています。歯と骨は似ていますが、どこが違うのでしょうか？それは、骨は、折れたり削れたりしても、くっついて元に戻りますが、歯は絶対にくっつきません。虫歯で歯に穴が開いたら、自然には決して元に戻りません。歯医者さんについて、治療してもらおうしかありません。もし今虫歯がある人は、放っておいても悪くなるだけなので、すぐに歯医者さんに行きましょう。
14	月	放送資料を読む
15	火	前に、虫歯になりやすいお菓子の話をしました。アメやキャラメルやガムやチョコレートが虫歯になりやすいお菓子です。お菓子の他に、もうひとつ虫歯になりやすいものがあります。それは、砂糖がたくさん入った飲み物です。例えば、炭酸飲料や、スポーツドリンクには、持ち歩きのできるサイズのペットボトルでも、角砂糖10個分以上の砂糖が入っています。これから暑くなってきますが、水分補給は、水かお茶でしましょう。
16	水	皆さんは、テレビやゲームをしているときや、勉強している時、口が開いていませんか？ずっと口が開いているのは、姿勢が悪いことが原因の一つです。猫背の人は、口が開いたままになりやすいです。口が開いたままだと、口からバイキンやウイルスが入りやすくなります。普段から自分の口が開いていないか、こまめにチェックしておきましょう。
17	木	皆さんは、『ひみこのはがーぜ』という言葉を知っていますか？ひみこ、というのは、大昔、日本にいたとされる女王様の名前です。『ひみこのはがーぜ』とは、よく噛んで食べると良いことの、頭文字を並べた言葉です。『ひみこのはがーぜ』の『ひ』は、『ひまんぼうし』です。ひまんとは、太ってしまうことです。よく噛むと、噛んでいるうちにお腹がいっぱいになるので、食べすぎを防ぐことができます。早食いは太りやすくなるので注意をしましょう。

18	金	<p>昨日、『ひみこのはがーぜ』の話をしてきました。噛むと良いことの頭文字です。『ひ』は、肥満防止です。では『み』は何かというと、『味覚がよくなる』です。味覚とは、味を感じる力のことです。よく噛むと、味を感じる力が強くなって、味がよくわかるようになります。『こ』は『声ははっきり出せる』です。よく噛むと、口の中や、舌の筋肉が強くなって、声をはっきりと出せるようになります。今日もしっかりとよく噛んで食べましょう。</p>
21	月	<p>放送資料を読む</p>
22	火	<p>『ひみこのはがーぜ』の続きのお話です。『ひ』は『肥満防止』、『み』は『味覚がよくなる』、『こ』は『声ははっきり出せる』でした。では『の』は何かというと『脳の働きをよくする』です。よく噛むと脳に刺激が伝わり、頭の働きがよくなります。『は』は『歯ならびが良くなる』です。よく噛むとあごの筋肉が強くなり、あごの骨も強く、大きくなります。あごが強くて大きいと、歯が綺麗に生えてきやすいです。今日の給食のイリチーも、よく噛んで食べられるメニューです。よく噛んで食べましょう。</p>
23	水	<p>『ひみこのはがーぜ』の続きのお話です。『ひ』は『肥満防止』、『み』は『味覚がよくなる』、『こ』は『声ははっきり出せる』、『の』は『脳の働きをよくする』、『は』は『歯ならびが良くなる』でした。では『が』は何かというと、『ガン予防』です。ガンとは、とても怖い病気のことです。よく噛むと、唾液、つまり、つばがよく出ますね。この唾液、つばが、がんの予防に役立つと言われています。続いて『い』は、『胃が元気になる』です。胃とは、内臓の一つで、食べた食べ物を小さくするところです。食べ物をよく噛まないで、大きな塊のまま飲み込んでしまうと、胃が頑張って食べ物を小さくしないといけないので、胃が疲れてしまいます。胃が疲れてしまうと、食欲が無くなったり、お腹が痛くなることがあります。しっかりよく噛んで胃に楽をさせてあげましょう。</p>
24	木	<p>『ひみこのはがーぜ』、最後の一つです。『ひ』は『肥満防止』、『み』は『味覚がよくなる』、『こ』は『声ははっきり出せる』、『の』は『脳の働きをよくする』、『は』は『歯ならびが良くなる』、『が』は『ガン予防』、『い』は『胃が元気になる』でした。では『ぜ』は何かというと『全力を出せる』です。思いっきりボールを投げたり、蹴ったりするとき、奥歯をぐっと噛みますよね。普段からよく噛んでいる人は、奥歯をかみしめる力が強いので、その分投げる力も蹴る力も強くなります。しっかりよく噛んで、いつでも自分の全力を出せるようにしておきましょう。</p>
25	金	<p>今週は、噛むとよいこと『ひみこのはがーぜ』の話をしてきました。『ひ』は『肥満防止』、『み』は『味覚がよくなる』、『こ』は『声ははっきり出せる』、『の』は『脳の働きをよくする』、『は』は『歯ならびが良くなる』、『が』は『ガン予防』、『い』は『胃が元気になる』、『ぜ』は『全力を出せる』でした。一口10回以上意識をして噛むようにしましょう。</p>
28	月	<p>今日の給食に入っているシラスとは、魚の稚魚です。稚魚とは魚の小さい時の呼び方です。そして、シラスを乾かしたものをちりめんじゃこと言います。シラスやちりめんじゃこは魚の稚魚だと言いましたが、ほとんどがイワシの稚魚です。骨ごと食べられるので、カルシウムがたっぷりです。しっかり食べて体の中から強くなりましょう。</p>
29	火	<p>今日の給食には夏が旬の食べ物が入っています。どれだと思いませんか？・・・正解は、お汁に入っている冬瓜です。大根のような白い野菜です。冬瓜は、漢字で書くと冬の瓜と書きます。皮が分厚く、冬まで保存できるので冬の瓜と書きます。しかし、本当の旬は夏なので、今が一番美味しいですよ。</p>
30	水	<p>今日も夏が旬の野菜が入っています。どれだと思いませんか？・・・正解はスパゲッティに入っている茄子と、スープに入っているカボチャです。パイナップルは、ほとんどを外国から輸入しているので、旬は無いと言えますが、沖縄などでわずかに育てられている国産のパイナップルは、夏が旬です。明日からは7月です。ますます夏野菜が美味しくなる季節です7月の給食も、楽しみにしててください。</p>