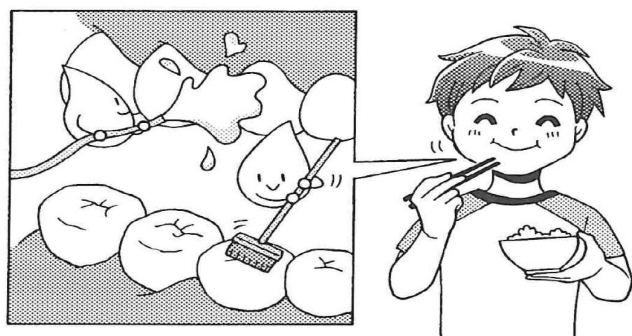


給食だより 6月

令和6年度
6月号
中野区立第七中学校

生涯自分の歯で美味しく食べるためには、健康な歯が必要です。歯と口の中の健康を守るためにできることを知り、歯を大切にしましょう。

よくかんで食べてむし歯予防



よくかんで食べると、唾液がたくさん出てきます。唾液には、歯についた汚れをきれいに洗い流したり、歯が修復するのを助けたりして、むし歯を予防する働きがあります。するめなどの水分の少ない食品は、よくかんで唾液をたくさん出さなければ、なかなかのみ込めません。また、食材を大きく切ると、かむ回数が増えるので、唾液をたくさん出すことにつながります。よくかんで唾液をたくさん出し、むし歯を予防しましょう。

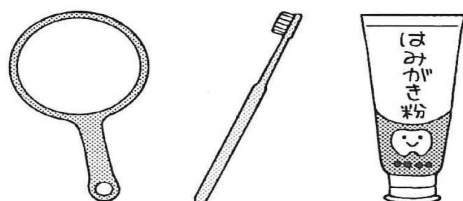
だらだらと食べないようにしよう

食事をすると、口の中が酸の強い状態になります。唾液には、それを元に戻す働きがあります。しかし、だらだらと食べていると、唾液の働きが追いつかず、酸で歯がとけやすい状態が長くなります。その結果、むし歯になりやすくなります。

特に間食は、だらだらと食べ続けないように、時間を決めてとりましょう。



食べた後の歯みがきが大切



食べた後に口の中を清潔にしておかないと、口の中の細菌が食べかすに含まれる糖分を利用して、歯垢をつくり出します。歯垢の中の細菌が、糖分を酸にかえて歯をとくことで、むし歯になります。むし歯を予防するには、食べた後に、みがき残しがないようにしっかり歯みがきをすることが大切です。

6/10(月)~6/21(金)は
第1回残食率調査があります

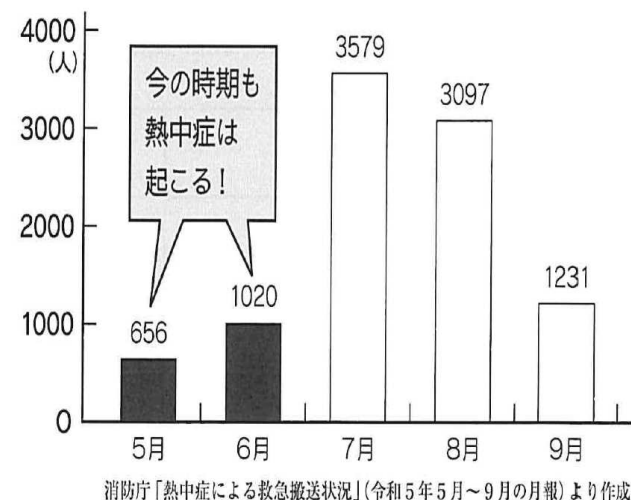
給食は子どもたちの成長のために必要な栄養をもとに考えられています。中野区内の近隣にある4校で同じ内容の献立を実施し、残食量を比較します。

暑さに慣れていない時期の熱中症に注意！

消防庁によると、令和5年5月~9月の間に、熱中症によって救急搬送された少年(満7歳以上満18歳未満)は、9583人でした。右のグラフは、救急搬送状況を月別にあらわしたものです。

もっとも多いのは7月と8月ですが、5月や6月にも発生していることがわかります。

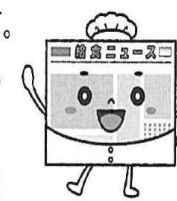
図 令和5年度5月~9月の熱中症による救急搬送状況(満7歳以上満18歳未満)



食事と水分で熱中症予防

食生活から熱中症を予防するには、適切に水分や塩分を補給する必要があります。わたしたちは食事からも水分や塩分をとっているため、1日3食をしっかり食べることが大切です。また、水分はのどがかわいたと感じる前にこまめに補給します。

さらに今の時期から、運動などで汗をたくさんかくようにしておくと、熱中症になりにくい体をつくることができます。



きゅうたん