

# えいようだより

2026（令和8）年 6月  
摂津市教育委員会  
摂津市学校給食会

6月4日～10日は **歯と口の健康週間** です

みなさんは普段の食事や給食の時、たくさんかむことができますか？ よくかんで食べることは、健康

な身体を作るうえでとても大切です。

## よくかむことの8大効果

<b>ひ</b> 肥満防止 ひまんぼうし 	<b>み</b> 味覚の発達 みかくはったつ 	<b>こ</b> 言葉の発音 ことばはつおん ハツキリ 	<b>の</b> 脳の発達 のうはったつ 	<b>は</b> 歯の病気予防 はびょうきよぼう 	<b>が</b> ガンの予防 がんのよぼう 	<b>い</b> 胃腸快調 いちょうかいちょう 	<b>ぜ</b> 全力投球 ぜんりよくとうきゅう 
--------------------------------	----------------------------------	--	--------------------------------	------------------------------------	---------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------

ひとくち30回以上かむことを目標にしよう！

## 歯を強くする食べ物と栄養素

 にく <b>たんぱく質</b> しつ 歯をつくるものになる	 たまご	 さかな	 ぎゅうにゅう MILK	 しらす
 とうふ	 チーズ	<b>カルシウム</b> けんこう 歯を健康にする		
 かぼちゃ	 ほうれんそう	 にんじん	 ほしいたけ	 さんま さけ
<b>ビタミンA</b> ひょうめん 歯の表面を強くし、虫歯を予防する	<b>ビタミンD</b> きゅうしゅう たす カルシウムの吸収を助ける			



虫歯菌は、あま～い砂糖が大好き！

砂糖たっぷりのお菓子やジュースは、食べすぎや飲みすぎに注意してね！