

# えいようだより

2017年 摂津市教育委員会  
6月 摂津市学校給食会

## は けんこう 歯を健康に！ カルシウムパワー

丈夫な歯を作るためにはカルシウムは大切な栄養素で、不足すると歯が弱くなります。健康な歯をつくるためにカルシウムとカルシウムの吸収を助けるビタミンDをしっかりととりましょう。

丈夫な歯をつくる

### カルシウムの多い食べ物



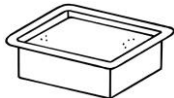
ぎゅうにゅう  
牛乳



チーズ



ヨーグルト



とうふ



ほしえび



こまつな



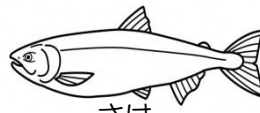
こさかな  
小魚



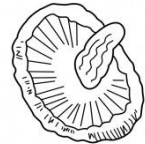
ひじき

カルシウムの吸収を助ける

### ビタミンDの多い食べ物



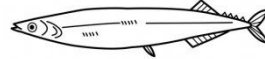
さけ



ほ  
干しいたけ



いわし



さんま



しらすぼし



## むし歯を防ぐ食生活で8020!



8020運動とは、80歳まで20本以上の歯を保とうという運動です。永久歯は、一生涯使い続けていくもの。お年寄りになっても丈夫な自分の歯で食べ続けられるように、今からむし歯になりにくい食生活を心がけるようにしましょう。



甘いお菓子やジュースを  
だらだら食べ続けたい

よくかんで食べる

食事の後はしっかり  
歯みがきをする



決まった  
時間に!



もぐもぐ

もぐもぐ



キラーン