



食育便り

平成24年6月1日
江戸川区立大杉第二小学校
校長 土上 智子
栄養士 加藤 裕子

6月4日(月)～10日(日)までの1週間は、歯の衛生週間です。丈夫な歯を維持するために歯についての知識を深め、食生活を見直しましょう。

歯はカルシウム以外の栄養素からもできています。

歯の形成には、カルシウムのほか、たんぱく質(基礎をつくる)、リン(カルシウムと結合し歯をつくる)、ビタミン類(歯を支える土台をつくる)などが深くかかわっています。また、かみごたえのある食物繊維は、歯ぐきやあごを強くするうえ、よくかむことでだ液がたくさん分泌され、口の中の食べかすなどを落として、むし歯を予防する役割を果たします。

むし歯

私たちの口の中には、約300種類を超える細菌が住んでいます。その中に、約10種類ほどのむし歯菌がいて、食べ物から糖分を取り込み、ねばねばした物質を出し、プラーク中の(=歯垢)を作ります。プラーク中のむし歯菌の放出する酸が、歯の表面を溶かし、歯に穴を開け、むし歯をつくり出します。



こんな食生活をしていると

歯周病

歯肉炎や歯槽膿漏のような、歯の周囲の組織が炎症を起こしたり、歯を支える骨を破壊する病気のことを、歯周病や歯周疾患といいます。



むし歯になりやすい食べ物

糖分が多く、口の中を酸性にするもの、粘着性のあるもの、口の中に残りやすいもの、長時間口の中に入れているもの。またリンの過剰摂取はカルシウムを体外に排出してしまうのでリン酸の多いインスタント食品に注意しましょう。

むし歯になりにくい食べ物

口の中を酸性にしない物、口の中に残りにくいもの、よくかんでだ液が多く出るものなどは、むし歯になりにくくなります。

お知らせ



参加者募集

公益財団法人東京都学校給食会では、東京都教育委員会の健康づくり推進計画の一環として、児童・生徒及び保護者を対象にした食育のに関する講演会を実施しています。

今年度は、親子学校給食パンづくり教室

親子料理教室～もっと知ろう！東京の味～です。

- ・パンづくりは7月26日(木)午前9時から午後4時定員16組32人
- ・親子料理教室は10月1日(月)午前9時から午後1時30分まで定員20組40人です。どちらも参加費は無料で場所は文京区本駒込の東京都学校給食会館です。参加希望の方は栄養士までお願いします。



体験学習



給食食材で一年生が空豆のさやむきをしました。先生からお話があり、空豆の話聞き、見て・さわって・においをかいで、全学年の空豆を取り出したてくれました。そら豆のベッドは柔らかい、においはくさい。など、とても楽しい授業ができました。給食は生きた教材です。これからも給食を通して、食の勉強をしていきたいと思っています。



今月は梅雨に入ります。蒸し暑い日が続くと、子供たちの食欲がおとろえがちです。体調をくずさないよう、御家庭でも食事と水分の補給に十分気を付けてください。