

6月4日～10日まで

令和元年6月4日

北空知圏学校給食センター

歯と口の健康週間

今日の給食には五目きんぴらと小魚が付きまます。ごぼうには食物繊維が含まれているので腸の動きを活発にします。小魚にはカルシウムがたくさん含まれているので丈夫な骨や歯をつくるもとになります。よくかんで食べましょう。

Q1 健康に良い食べ方はどっち?
 A 早く食べる
 B ゆっくり食べる

Q2 よくかんで食べると、脳はどう感じる?
 A おなかがすいた
 B おなかがいっぱい

Q3 よくかむと出てくるだ液は、口の中でどんな働きをしている?
 A 消化・吸収をよくする
 B 脳に酸素を運ぶ

Q4 だ液がたくさん出る食事はどっち?
 A
 B

Q5 どちらの歯のみがき方が良い?
 A 1本ずつみがく
 B 力いっぱいみがく



こたえ Q1.B Q2.B (脳にある)「おなかがいっぱい」と感じる満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぐ) Q3.A (消化を助ける成分が食べ物と混ざり合って、体への消化・吸収をよくする) Q4.B (ファーストフードより、ごはん・みそ汁・焼き魚・金平ごぼうなどの和食は、かむ回数が多くなり、だ液がたくさん出る) Q5.A (歯ブラシの毛が広がらない程度の力で小さざみに動かし、歯1本ずついいねいにみがいていく)