

6月の予定献立表



月	火	水	木	金
3 アスパラと鶏肉の塩炒め 切干大根と玉ねぎの和え物 きのこの味噌汁	4 ハムカツ 小松菜の煮浸し 豚汁 歯と口の健康週間ゼリー	5 鯖の和風カレー煮 春雨サラダ もやしと挽き肉の ピリ辛味噌汁	6 三色丼 たたきキュウリ じゃが芋の味噌汁 アーモンドフィッシュ	7 全県定通総体 
10 チキンカレー フレンチサラダ 青梅ゼリー	11 生揚げと野菜の味噌炒め 赤魚の西京漬け焼き 春雨スープ	12 焼き鳥丼 メンマの塩和え ニラ卵汁	13 鯖の塩焼き 焼き豚とキャベツの和え物 玉ねぎの味噌汁 ふりかけ	14 あじフライ 春雨の五目炒め 舞茸汁
17 豚こま肉の生姜焼き 3色ナムル 卵スープ	18 ハヤシライス ツナサラダ プリン	19 筑前煮 なめこのおろし和え キャベツの胡麻味噌汁	20 肉豆腐 切干大根の胡麻和え わかめの味噌汁	21 鮭の塩焼き ひじきの炒め煮 えのき茸の味噌汁
24 メンチカツ すき昆布煮 親子汁	25 豚肉の照り焼き じゃが芋のきんぴら 小松菜の味噌汁	26 塩ラーメン 鮭わかめおにぎり フルーチェ（みかん）	27 鶏肉と野菜のケチャップ煮 キュウリともずくの酢の物 水菜の味噌汁	28 ふるさと学習 校外学習



★歯と口の健康週間★



この週間は、歯と口の健康に関する正しい知識を国民に対して普及啓発するとともに、歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図り、併せてその早期発見及び早期治療等を徹底することにより歯の寿命を延ばし、もって国民の健康の保持増進に寄与することを目的とする。

歯を丈夫にする食べ物

- ① カルシウムやリン（歯の石灰化を助ける） ひじき、チーズ、しらす、米、牛肉、卵など
カルシウムはリンと化合されることで身体に吸収されます。
- ② 良質なたんぱく質（歯の基礎をつくる） あじ、卵、牛乳、豆腐など
- ③ ビタミンA、C（エナメル質や象牙質の土台をつくる） 豚肉、レバー、ほうれん草、人参、みかん、サツマイモ、キャベツ
- ④ ビタミンD（カルシウムの代謝を助ける） バター、卵黄、牛乳など



歯を丈夫にする食べ物として紹介しましたが、総合して考えるとそれぞれの食べ物を好き嫌いなく食べることがとても重要です。これらをしっかり食べれば虫歯にならない訳ではありません。健康的な食事と食後の歯磨きで予防していきましょう。

歯周病にも注意しないとイケません！！・・・歯周病予防に最も効果的な「プラークコントロール」

歯周病の直接の原因は「歯垢（プラーク）」です。プラークとは、歯の表面や歯と歯の隙間に付着した細菌の塊です。

歯周病予防には、日頃からプラークを付きにくくするとともに、歯に付着したプラークを歯ブラシやデンタルフロス、歯間ブラシなどを使ってこすり落とす必要があります。歯を健康に保つには、次のようなことも実践しましょう。

- ・栄養バランスのとれた規則正しい食事を心がける
- ・何でもよく噛んで食べる
- ・食後 20 分以内に歯を磨く
- ・歯科で定期的に歯石を除去する
- ・虫歯を放置せずに治療をする

