



健口で楽しい食育

塩川食育通信



10月の給食の目標

問1①問2②

食べ物と栄養について考えてみましょう

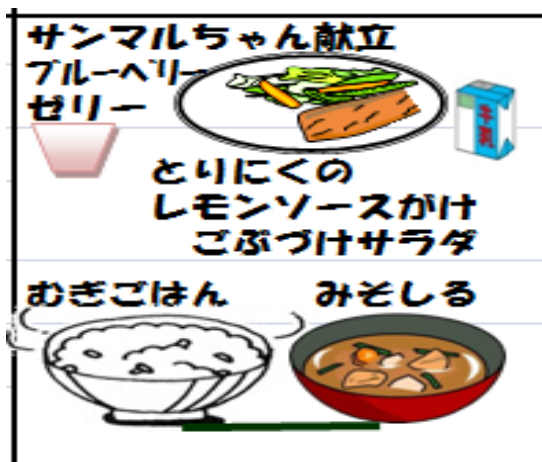
献立のねらい 10月5~11日かむことを意識しよう。

■ カミング30 塩川よい歯の週間 ■



10月10日(火)

サンマルちゃん献立



今月のサンマルちゃん献立は、
6年2組高橋優奈さんの献立です。
 全市124点の中から認定されたマル
 ちゃん献立です。喜多方市の子どもた
 ち、皆でこの献立をいただきます。今
 日は、よくかみ、口全体の味蕾で味わ
 いましょう。

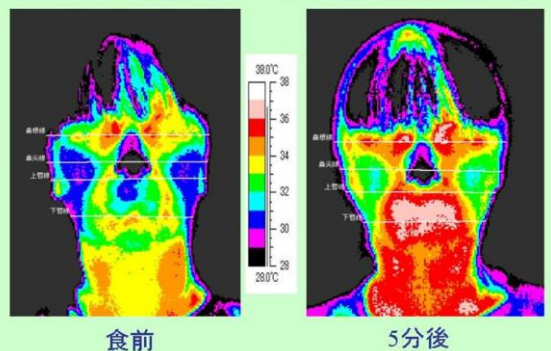
今日10月10日は、『^め目の^{あいご}愛護デー』です。

目の健康クイズ1

目が悪くならないような過ごし方は、
 いつも、保健の佐藤先生や担任の先生か
 らお話があり、知っていると思いますが、
 実は食べ物や食べ方から目を守る方法も
 あります。その方法とは？

それは、色の濃い野菜を食べるという
 ことです。①イエス ?②ノー ?

図2 症例A 食前と5分後の顔面皮膚表面温度(正面)



(出典：歯のふしぎ博物館 館長 岡崎好秀)

目の健康クイズ2

「視力の調節」と「かむこと」は、関係がある。①イエス ②ノー
 ※ ①イエス なぜなら、口唇の筋肉は、頬や眼の周囲の筋肉ともつ
 ながっているので、前歯でかじることで、目の周囲の温度の上昇が大
 きかったというデータがあり、視力回復に関係があるという発表にあ
 りました。前歯でしっかりかんで臼歯でかみ砕きましょう。

※色の濃い野菜だけではなく、ブルーベリー
 などの果物も、よいとされています。