



もぐもぐパクパク

令和8年6月8日 海老名市教育委員会「食育のおたより」No.55

いよいよ、梅雨の季節がやってきました。ジメジメと暑い日が増えるとなんとなく体がだるくなったり、食欲が落ちてしまいがちです。そんなときこそ3食しっかり食べて元気に梅雨の季節を乗り切りましょう。

は あんぜん おうきゅうしよち 歯の安全と応急処置



しっかりかむために欠かせないのが健康な歯です。大切な歯を守るための「歯の安全と応急処置」について紹介します。転んだりぶついたりして歯が欠けてしまったり、抜けてしまったとき、その歯を元に戻せるかどうかは、その後の「時間」と「保存方法」にかかっています！お家や学校でできる応急処置を知っておきましょう。



ゴシゴシ 洗わない

抜けた歯の根元には歯をくっつけるために重要な「歯根膜」という組織があります。水道水で強く洗ったり、ティッシュでゴシゴシ拭いたりすると、組織が死んでしまうのでかわらないようにしましょう。(土などの汚れが気になる場合は、水でサッと流す程度にしましょう。)



かんそう 乾燥 させない

歯根膜は乾燥にとっても弱いです。以下のいずれかの方法で濡らしたまま保管しましょう。
・牛乳に浸ける、専用の保存液に浸ける
専用の保存液を持っていない場合は、牛乳(水は×)に浸けます。牛乳は歯の細胞を生かしたまま保存するのに最適な液体です。
・口の中にとどめる(頬の内側)
ただし、子どもが飲み込んでしまう可能性がある場合は避けましょう。



すぐに歯医者さんへ

抜けたから治療までの時間が早ければ、歯が再びくっつく可能性が高くなります。抜けた歯を牛乳等に浸したまま、すぐに歯医者さんへ行きましょう。

まもなく かいさい 開催!

た けんこう てん 「おいしく食べて健康づくり展」

市の食育の取り組みを展示しています。この展示をとおして「おいしく食べる健康づくり」や「自分にぴったりの食事」など考えてみませんか?『学校給食』に関する展示もあります。お子さんと一緒にぜひご来場ください。



【日時】

6月16日(火)~28日(日)

【場所】

ららぽーと海老名
4階展示フロア

海老名マルイ
1階食品フロア

歯と口の健康週間

6月4日(木)~10日(水)

6月4日は、「6(む)4(し)」にちなんでむし歯予防デーです!

歯と口の健康週間にちなみ、学校給食では、よくかむことが必要な食材やいつもより大きめに切った食材を使用した『カムカム給食』を小学校、中学校給食共に提供します。献立表やもりつけ表にカムカム給食のマークがあるので、探してみてください。

“よくかむ”の目安はひとくち30回です。よくかむとだ液がたくさん出て、虫歯予防や消化促進に繋がります。また肥満予防や脳を活性化させる効果もあります。



強い歯や骨をつくるカルシウム

カルシウムはミネラルのひとつで、丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素です。成長期の子どもは、成人に比べて骨の成長が活発です。骨量が増加するこの時期に骨を丈夫にしておくことが、将来に向けて骨粗しょう症を防ぐことに繋がります。学校給食で提供している牛乳1本(200ml)には、約220mgのカルシウムが含まれています。牛乳以外にもいろいろな食品からカルシウムを積極的にとりましょう。

参考: 大切な栄養素カルシウム 農林水産省



エコバッグでも食中毒予防!



食中毒は年間をとおして発生していますが、湿度や気温が高いこの時期は、一般的に細菌が増えやすいので、細菌性の食中毒の発生件数が増加する傾向にあります。

エコバッグは便利なエコアイテムですが、目につく汚れやニオイがなくても、肉や魚の汁、野菜の土が、エコバッグに付着することがあります。

そのままにして使い続けると、食中毒菌が増殖してしまい、新たに購入した食品に菌が付着してしまいます。定期的に洗う、汁漏れが心配なものや泥付きのものはビニール袋に入れてからエコバッグに入れるなど清潔な状態にしましょう。

参考: 賢く楽しくお買い物!~エコバッグでも食中毒予防~ 農林水産省