

食育だより



本校では、昨年度まで“学校保健”について研究を行っており、本年度も継続して歯と口の健康づくりを推進しています。健康な歯を保つために、子どもたちが自分でできることとして“正しい歯磨きをする”ことが挙げられます。この他にどんなことがあるでしょうか。4年生では、おやつに着目し、12月に「むし歯になりにくい おやつのとおり方」について学習しました。

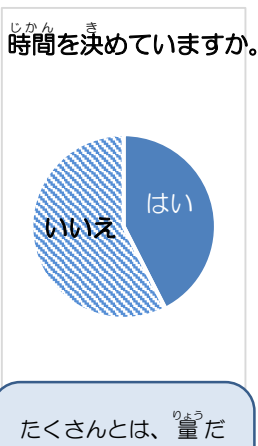
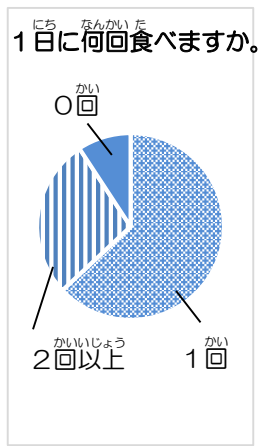
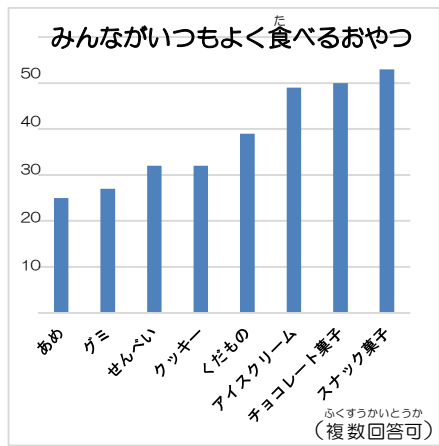


むし歯になりにくい

おやつのとおり方を考えよう！



おやつアンケートの結果 (4年生)



たくさんとは、量だけではなく、時間も回数も含まれるね！

- <むし歯にならないための2つのポイント>
- ① 正しい歯磨きをする。
 - ② さとうがたっぷり、歯につきやすいものをたくさん食べない。

さとうたっぷりのおやつ

- ・チョコレート
- ・ケーキ
- ・クッキー
- ・アイス
- ・ジュース、炭酸飲料

歯につきやすいおやつ

- ・チョコレート
- ・グミ
- ・チューイングキャンディ
- ・キャラメル
- ・スナック菓子、クッキー

おすすめのおやつ

さとう少なめで歯につきにくい

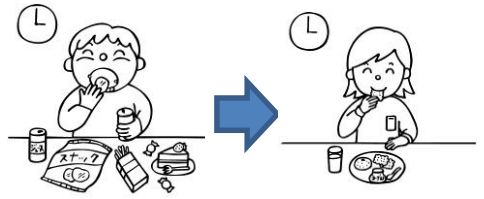
おやつは心の栄養



むし歯にはなりたくないから、おすすめのおやつを食べた方がいいのは分かる…でも、おやつの時間には好きなおやつを食べて楽しい気分になりたいですね。おやつには、「楽しみ」や「リフレッシュ」などの役割があります。だから、おすすめのおやつしか食べてはいけないというわけではありません。食べ方を工夫して、上手におやつを食べましょう！

<食べ方の工夫>

- ① 大きい袋のおかしは、小皿に分けて食べる。
- ② 小袋になったものを選ぶ。
- ③ 組み合わせを考える。



みんなの考えた「おやつ宣言！」

- スナック菓子は、小皿に分けるなどして、ヨーグルトは無糖にする。
- 今までは食べたい分だけ食べていたけど、少し控えて、おすすめのおやつを食べていきたいです。
- スナック菓子とチョコレートは同じ日に食べるのではなくどちらかにして、みかんと組み合わせる。

～保護者の皆様、おやつ日記へのコメントのご協力ありがとうございました。～