



# 食育だより







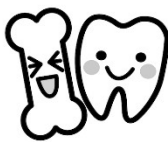
## おいしく食べるために、**健康な歯**を保とう!

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができません。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。



### 健康な歯を保つためのポイント

 <p>食事はよくかんで食べましょう</p>	 <p>いろいろな食品をバランスよく食べましょう</p>	 <p>だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう</p>	 <p>食べた後は歯みがきしましょう</p>
--	--	---	--



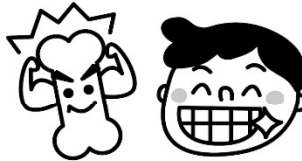
## カルシウム〇×クイズ



カルシウムは、みなさんの成長にとってとても大切な栄養素です。クイズに〇か×かで答えてみましょう。

### Q1

カルシウムは骨や歯などの材料になる。

### Q2

カルシウムは人間のからだの中で作りだすことができる。

### Q3

子どものころにカルシウムをとれば、大人になってからとらなくてもいい。

答え Q1:〇 Q2:×(食べ物からとらなければいけない) Q3:×(大人になってからもとるようにしましょう)