

し ょ く い く 食育だより

は えいせいしゅうかん
「歯の衛生週間」

とくべつごう
～特別号～

令和7年6月30日

富士見町立本郷小学校

6月30日から7月4日まで本郷小学校では「歯の衛生週間」です。

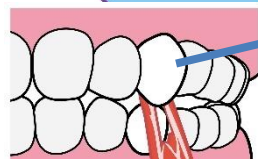
そこで、給食では歯の衛生週間で「前歯でしっかりかみ切ってからかむ」

メニューを5日間毎日予定しています。

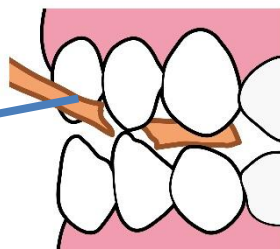
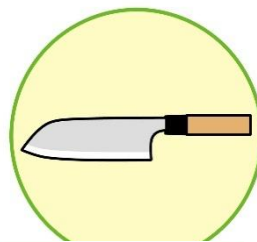
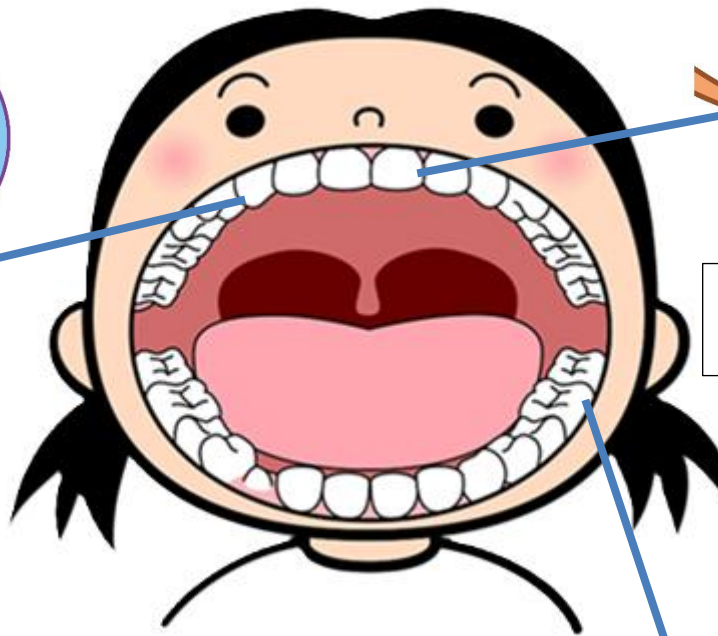
まえば つか だいじ
前歯を使うことが、どうしてもそんなに大事なの？

まえば た もの くち なか と こ い ぐち やくわり
前歯は「食べ物を口の中に取り込む入り口」の役割をしています。

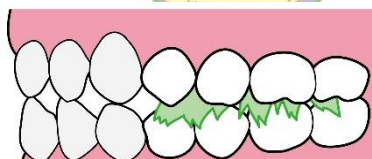
は はたら
歯の働き



けんし
犬歯：ひきさく



まえば
前歯：かみきる



おくば
奥歯：すりつぶす

まえば つか き
前歯を使ってかみ切ることは、

おお くち あ おお くち ひろ
大きく口を開け！大きく口を広げる！

くち まわ きんにく きた
口の周りの筋肉が鍛えられます。

おくば か くち こ たいせつ
奥歯でよく噛むためには、口につめ込みすぎないことが大切。

まえば
前歯を使ってかみ切ることは、

じぶん くち ひとくちりょう わ
自分の口にあった一口量が分かります。



おくば か かなら
そして、奥歯でよく噛むために必ず
くち と た
お口を閉じて食べましょう。

参考文献：「みんなそろったじぶんの歯」少年写真新聞社

がつ ほんごうしょうがっこう なが たいそう
6月から本郷小学校で流れているパタカラ体操

ほけんしつ
保健室にあるよ〜

たいそう おと こえ だ しょくじ
パタカラ体操は、「パ」「タ」「カ」「ラ」の音を声に出すことで、食事をす
さい つか くち まわ きんにく きた たいそう
る際に使うお口の周りの筋肉を鍛える体操ですね。

は えいせいしゅうかんちゅう まえば いしき き か
歯の衛生週間中は、いつもよりも前歯を意識してしっかりかみ切ってよく噛み、

たいそう くち きんにく きた
パタカラ体操とあわせてお口の筋肉を鍛えていきましょう！

は えいせいしゅうかんちゅう きゅうしょく
歯の衛生週間中の給食は…、

6月30日（月）	ちくわのかば焼き	いつもより長めのちくわです。 まえば 前歯でしっかり、かみ切ろう！！
7月 1日（火）	じゃこのりチーズトースト	ちぎらずにまえば 前歯でかみきってね。
2日（水）	いかのマヨ焼き	だんりょくがあるよ。 おくば 奥歯でもしっかり噛んでね。
3日（木）	かみかみ春巻き	よくか 噛めるように切り干し大根も入 ってます。
4日（金）	まるかじりセロリ	たつざわ しんせん 立沢の新鮮なセロリの美味しさを は いい歯でかみ切り味わって！

しゅうかん まえば おくば いしき た さいしゅうび あつ ひ
1週間、前歯と奥歯を意識して食べてみよう！最終日には暑い日にぴったりな
デザートもです。（献立表で確認してね。） お楽しみに♪

は わ
歯みがきも忘れずに！！

