

がつようか は ひ
11月8日はいい歯の日

つよ は つく る た も の
強い歯をつくる食べ物

強い歯をつくるためには、たんぱく質、カルシウム、ビタミンA、C、Dなどをとることが大切です。たんぱく質は歯の土台をつくり、カルシウムは歯のおもな構成成分です。ビタミンAやCは歯をつくったり強くしたりするために必要な成分です。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。

このように、強い歯をつくる栄養素がとれる食べ物をふだんの食事に取り入れましょう。



<p>たんぱく質 魚、肉、卵、大豆、大豆製品など</p>	<p>カルシウム 牛乳、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜など</p>
<p>ビタミンA レバー、緑黄色野菜など</p>	<p>ビタミンC 野菜、いも、果物など</p>
<p>ビタミンD 魚介類、きのこなど</p>	<p>いろいろなものを食べようね!</p>

©少年写真新聞社2024

こんげつ つよ は えいようそ しょうかい なに しょくじ
今月は強い歯をつくる栄養素について紹介しました。まずは何かひとつ、ふだんの食事にぜひ取り入れてみてください。

がつ きゅうしょく つか しょくざい こんだてひょう
11月の給食でも使っている食材がいっぱいあるので、献立表でチェックしてみてくださいね。