



6月食育だより

令和5年6月
南砺市立城端中学校

6月4日~10日「歯と口の健康週間」

歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話をしたりと、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身に付けることが大切です。日頃から心がけましょう。

6月1日の給食を「かみかみ献立」としました。よくかまなければならない食材や、歯の材料となるカルシウムが豊富な食材がたくさん登場します。かむことを意識していただきましょう。

よくかんで食べるとよいこといっぱい



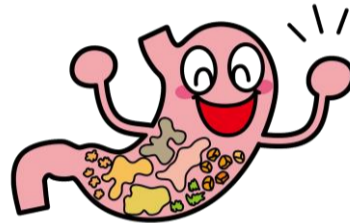
一口につき
30回 かもう。

食べ物の味がよく分かる



よくかんで味わうことにより、食べ物の味がよくわかります。

消化・吸収を助ける



よくかむと、食べ物が細かくくだかれるため、だ液と混ざりやすくなり、消化・吸収がよくなります。

歯の病気を防ぐ



よくかむとだ液がたくさん出て、口の中の食べかすを洗い流し、きれいにします。このだ液の働きが、むし菌や歯周病を防ぎます。

食べ過ぎを防ぐ



時間をかけてよくかむと、脳にある満腹中枢が働いて、食べ過ぎを防ぎます。

脳の働きをよくする



よくかむと、あごの周りの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなり、脳の働きが活発になります。

発音をはっきりする



よくかむと、あごや口の周りの筋肉がきたえられて、顔の表情が豊かになり、発音もはっきりします。

保護者のみなさまへ



毎年6月は、国が定める「食育月間」です。食は生きる上での基本です。子供の頃に身に付いた食習慣を大人になってから改めるのは簡単なことではありません。生涯にわたって心身ともに健康な生活を送るには、子供の頃の食習慣がとても大切です。下に家庭で取り組みたい「食育」について載せました。できることから「食育」に取り組んでみませんか。

家族みんなで食卓を囲む



食事マナーやコミュニケーション能力を育みます。

一緒に食事の支度をする



買い物や調理体験が、子供の食に対する興味関心を高めます。

様々な味を経験させる



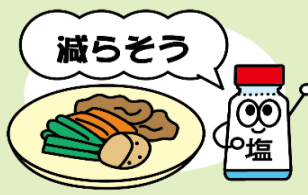
味覚の幅が広がり、苦手な食べ物でもおいしく食べられるようになります。

朝ごはんを食べる習慣をつける



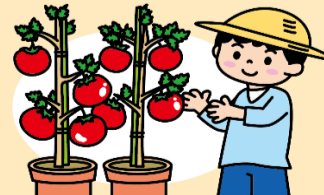
1日の生活リズムが整い、元気に活動することができます。

減塩を心がける



子供のころから薄味に慣れることで、将来の生活習慣病予防につながります。

家庭菜園など農業を体験する機会をつくる



食べ物や自然の恵み、生産者への感謝の心を育みます。