



食育だより

R5.6月号
上戸祭小学校

★おうちの人といっしょによみましょう。

毎年6月は「食育月間」、19日は「食育の日」です。
食育とは生きるための土台となるものです。ご家庭でも、

身近なことから実践して「食」についての関心を高めましょう。

また、6月4日から10日までの1週間は、「歯と口の健康週間」です。健康な歯を保つことで、
おいしく楽しく食事をすることができます。「よくかむ」ことについて考えてみましょう。



かむことの効用

弥生時代の卑弥呼の食事はとても
かたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「ひ
みこのはがいぜ」で覚えましょう。



〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

かみごたえアップ大作戦！



ほかにも野菜などは加熱するほどやわらかくなり、反対に肉や魚などはかたくなります。水分の少ない揚げ物や水分を加えない焼き物も、かみごたえがアップします。

Q. かむ力をつけるにはどうすればよいの？

A. かむ力は毎日の食事や間食を通して身につけるものです。するめや干しいも、ドライフルーツなどの乾物は、水分が少ない分、かみごたえも抜群です。かみごたえのあるものを食べてしっかりかむ体験をしましょう。ただし、あごや胃に負担がかかるので、食べすぎに注意しましょう。



だ液の働き

よくかむほど、だ液がでるよ。だ液には体によい働きがたくさんあるよ！

