



食育だより



宇都宮市立
峰小学校

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。
歯は、食べ物をかみくだく大切な役割があり、よくかんで食べると体によいことがたくさんあります。生涯にわたって健康な歯を保つためにも、歯や口の健康について考えてみましょう。



よくかんで食べよう！



よくかんで食べると、だ液がたくさん出て食べ物の味がよくわかるようになり、消化・吸収を助け、むし歯の予防にもなります。また、食べすぎを防いだり、脳の働きをよくしたりするような効果もあります。毎日の生活でよくかむ習慣を身につけましょう。

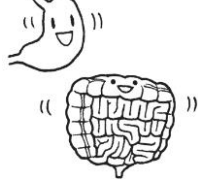
●● よくかんで食べることの効果 ●●

肥満防止

おなかいっぱい



消化吸収が
よくなる



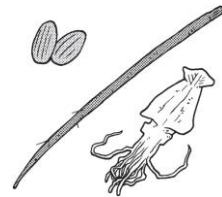
虫歯予防



脳の働きが
活発になる



よくかむためには、かみごたえのあるものを食べる、食事をする時に一口ごとにはしを置いて食べる、食べ物で流し込んで食べないようにする、一口の量を少なくするなど、かむ回数を増やす工夫をしましょう。



6月は 食育月間

今月は食育月間にあわせて、給食委員会によるクイズや、ランチルーム給食の実施、配膳やお箸の使い方の指導などを行います。この機会にご家庭でも食について話題にしてみてください。



～野菜の食べている部分を調べてみよう～



わたしたちは、実・葉・茎・花・根など、野菜の様々な部分を食べています。例えばトマトやきゅうりは実の部分、キャベツやほうれん草は葉の部分、アスパラガスやふきは根の部分を食べています。

ふだんから食べている身近な野菜について、どの部分を食べているのか調べてみたり、栽培してみたりすると、その野菜をくわしく知ることができます。

