食育だより 6月





うつのみやしりつたわらにしょうがっこう
宇都宮市立田原西小学校

梅雨入りの季節がやってきましたね。長雨と梅の実が熟す時期が重なることから，「梅雨」と書かれるようになったそうです。今月は，蒸し暑い中でも食欲がわくように，歯と口の健康週間にちなんだ献立や，県民の日などの行事食を取り入れました。

・6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です。

みなさんは,ふだんの食事で何回くらい噛んでいますか？ 昔の人は,今の人の何倍もよく噛んで食べていたと言われています。実は，よく噛むことは,歯を丈夫にするだけでなく，全身の健康にたくさんの良い効果があるのです。

・噛むことの8大効果「ひみこのはがいーぜ」

卑弥呼さまが生きていた弥生時代は,現代よりもずっと固いものを食べていました。その卑弥呼さまにちなんだ，噛むことのすごい力をご紹介します！

☆イラストの秘密解説☆

・ひ（肥満予防）：ゆっくり噛むと，お腹がいっぱいというサインが届き，食べすぎを妨げます。

・み（味覚の発達）：噛めば噛むほど，食べ物本来の「甘味」や「旨み」がわかります。

・こ（言葉の発音）：口の周りの筋肉が鍛えられて，ハキハキとおしゃべりできます。

・の（脳の発達）：噛む刺激で脳の血流がアップ！勉強の集中力も高まるかも？

・は（歯の病気予防）：たくさん出る唾液には，口の中をきれいにする掃除の力があります。

・が（がん予防）：唾液の中に含まれる成分が，体の悪いものをやっつけてくれます。

・い（胃腸快調）：食べ物を細かくして飲み込むので，胃や腸の負担が軽くなります。

・ぜ（全力投球）：歯をぐっと噛みしめることで，スポーツなどで大きな力が出せます。



・保護者の方へ



最近は柔らかい食べ物が増え，子供たちの噛む回数が減っています。 ご家庭でも，食材を少し大きめに切る，あるいは「蓮根」や「きのこ」など繊維質の多い食材を１品取り入れるだけで，自然と噛む回数が増えます。ぜひ，お子様と一緒に「ひみこのはがいーぜ」を意識しながら，楽しい食卓にしてみてください。

６月２９日～７月３日は食事マナー週間です。

そこで，知ってるようで知らない食器の並べ方について振り返ってみましょう！

主菜　おかず

お箸をスッと伸ばして，
おかずを取りやすい位置です。

飲み物　牛乳

安全な控えめポジション。
倒さないように見守ります。



主食　ごはん・パン

迷わずここ！お茶碗を持ちやすく，
食べこぼしを防ぎます。

汁物　スープ　副菜　サラダ

スムーズに，
持ち上げられる特等席です。