

6月



食育だより



豊郷北小学校（令和5年6月1日発行）

6月4日からの1週間は「歯と口の健康週間」です。80才になっても20本以上は自分の歯を保つ事を目標にした「8020運動」があります。自分の歯が20本以上あると一生食事を楽しめるそうです。丈夫で健康な歯と口を保つために、よく噛んで食べる習慣をつけましょう。

6月は食育月間です！

期間中の6月12日～19日を豊郷地域学校園ではマナー週間としています。

食育とは、食材がどう作られ、人の口に入るまでにどんなことがあるのか、食べ物を扱う人や、作る人など食事ができるまでに関わる全ての人の思いを理解する事です。食べ物の事を理解すると食事が、更においしくなります。また、世の中には、戦争や貧困などでお腹を空かせている人も沢山います。毎日食事を食べられる事に感謝し、好き嫌いせずに食べる事も大切なマナーの1つです。



～ゆっくりよく噛んで食べてますか？～

☆たくさん噛んで食べることは、健康づくりの第一歩です。

良く噛んで食べると…

- ・むし歯を予防する
- ・生活習慣病を予防する
- ・栄養素の吸収がよくなる
- ・あごの発達を助ける
- ・消化が良くなる
- ・味覚の発達を助ける など

ほかにも、「身体に良いこと」が沢山あります。



～噛む習慣をつけるには～

- ☆一口30回を意識し、よく味わって食べる
- ☆柔らかいものばかり食べない、「固いもの」も食べよう
- ☆食べ物を水分で流し込まない



～歯や口の健康を守るためには～

- ☆おやつや食事は、決まった時間に食べよう！
- ☆食べた後は、しっかり歯をみがこう！
- ☆骨や歯の材料になるカルシウムを意識しよう！

【カルシウム一口メモ】 カルシウムは、不足しがちな栄養素ですが、15歳頃までは沢山身体に貯め込むことができる栄養素です。外で運動するとカルシウムの力は更にアップします。



噛みごたえのある食べ物



カルシウムが多くとれる食べ物



～保護者の皆様へ～ 噛むことは消化以外にも大きな影響が！

「お口ボカン（口唇閉鎖不全）」について耳にしたことはありますか？

これは現代の「柔らかくて美味しい食生活」により顔全体の筋肉が少なく、お口がボカンと開いたままの状態を指します。唾液には殺菌効果がありますが、口が開いたままだと、口腔内が乾燥し、虫歯や口臭、感染症の原因になります。また、肺を痛めたり、歯並びを悪くしたり、顔立ち、いびき、姿勢、他にも様々な影響を及ぼします。解決策は、しっかり咀嚼し、顔に筋肉をつける事です。咀嚼の回数が多い物や硬い物を日頃から食べると、咀嚼力が上がり易くなります。咀嚼が少ないと、早食いになりがちで将来的に生活習慣病にも繋がります。給食指導では「よく噛んで」と声をかけますが、献立作成時でも噛ませる工夫をしております。例えばカレーなど咀嚼が少なくなりがちな献立では、噛ませる食材（豆、茸、イカなど）を加えたり、副菜に硬めのゆで野菜、小魚、豆などを加えたりし、自然に沢山噛めるようにしていますが、大きめに具材を切るのもお勧めです。そして、食事時の姿勢も咀嚼に影響を与えます。両足を床につける、テーブルや背もたれに寄りかからない、茶碗を持つ、皿に手を添えるなどの正しい食事の姿勢は、咀嚼をきちんと行いやすい姿勢です。病気になりにくい身体作りは、食事内容以外に、環境作りもとても大切です。