



大津市食育推進
キャラクター
「おせんちゃん」

らんちたいむ

令和3年6月号
大津市教育委員会

よくかんで食べよう

わたしたちは、毎日いろいろな食べ物をかんで食べています。じょうぶな歯でしっかりかむことは、健康な生活を送るためにとても大切です。また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。この機会に食べ物をよくかんで味わうことの大切さを見直し、しっかりかんで食べる習慣がつくといいですね。



よくかむことの効果



消化・吸収を助ける



よくかむとだ液が出て食べ物の飲み込みや消化・吸収を助けます。

肥満予防



よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。

脳を活発にして、記憶力をアップ

あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。



むし歯を防ぐ

かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。



(参考資料) 新食育ブック、食育ブック 少年写真新聞社

よくかんで食べるための7カ条

毎日、どれか一つでも続けて、よくかんで食べることを習慣づけましょう。

- ① 一口30回、かんで食べる。
- ② 右で10回、左で10回、両方で10回、かんで食べる。
- ③ 飲み込もうと思ったら、あと10回かむ。
- ④ 食べ物の形がなくなるまで、よくかむ。
- ⑤ 先の食べ物を飲み込んだら、次のものを口に入れる。
- ⑥ 口に食べ物が入っている間は、水分を摂らない。
- ⑦ 一口食べたら、箸を置く。



(参考資料) 日本歯科衛生士会「食べ方を通じた食育の推進 歯ミング30を目指して」

6月は「食育月間」です

朝食の欠食や一人で食べる孤食など、「食」をめぐる問題が多く見られます。

食育は、生きる上での基本となるものです。食に関する知識や選択する能力を取得し、健全な食生活を実践することができるように、食育の推進が求められています。

子どもたちの食育には、家庭、学校、地域が連携することが必要です。ご理解・ご協力をお願いいたします。



朝ごはんをしっかりと食べましょう



頭と体を目覚めさせる朝ごはん効果

朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。起床時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給することが大切になります。

わたしたちの体には、時計遺伝子という仕組みがあり、朝ごはんを食べることで1日の活動をスムーズに始めることができるようになります。子どもたちと一緒に朝ごはんをきちんと食べることの大切さを、見直してみてもいいのではないでしょうか。

朝ごはん 何を食べればいいのか？

- ① 主食は炭水化物が多く、エネルギーになります。
- ② 主菜はたんぱく質が多く、体をつくれます。
- ③ 副菜はビタミン、ミネラルが多く、体の調子をととのえます。
- ④ 汁物などは水分を補給する役割があります。①～③で足りない栄養素を補います。

朝ごはんはバランスが大切。

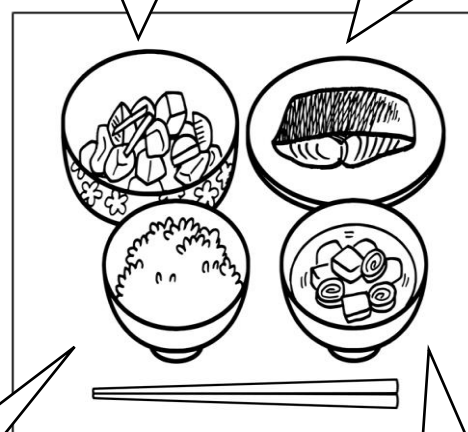
①～④を揃えましょう！

③ 副菜

野菜、果物など

② 主菜

魚料理、肉料理
卵料理など



① 主食

ごはん、パン
めん類など

④ 汁物

みそ汁・スープ
牛乳など