

# らんちたいむ

令和4年度6月号  
大津市教育委員会



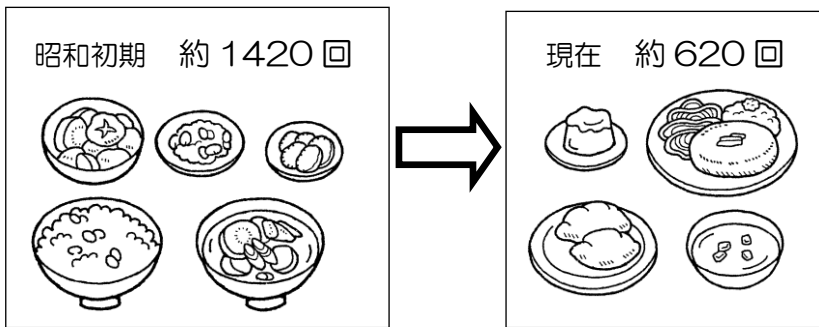
大津市食育推進キャラクター  
“おぜんちゃん”

## よくかんで食べよう

よくかんで食べることは、体によい動きがたくさんあります。そのため、普段から意識してしっかりとむようにすることが大切です。6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。しっかりとかんで食べるためには健康な歯が必要です。この1週間をきっかけにして、ご家庭で「かむこと」や「健康な歯」について話題にしてみるのはいかがでしょうか。

## かむ力をつけよう

現在の食事はかむ回数が減っています！



昭和初期の食事は、かみごたえのある野菜や豆類が多く使われていたといわれています。

現在の食事はかみごたえのあまりない、やわらかい食べ物が多く、かむ回数が減ってきています。

《よくかんで食べると、よい働きがあります。》

食べすぎ防止



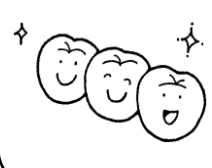
脳の活性化



おいしさアップ



むし歯予防



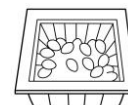
### ★かむ回数をふやすために

- かみごたえのある食べ物を食べる。  
(小魚、根菜類等)
- 飲み物や汁物などの水分で流し込まない。
- 材料を大きく切る。



### ★歯を強くするカルシウムの多い食べ物

カルシウムは歯の構成成分で、体の機能や維持の調節に欠かせないミネラルの一つでもあります。日ごろから、カルシウムを意識してとるようにしましょう。



小魚

納豆

こまつな

チェック!

給食では、かみごたえのある食べ物や、カルシウムの多い緑色の葉物類が、多く残っています。健康な体づくりのために、まずは一口、歯を強くするためにもう一口食べてみましょう。

# 6月は「食育月間」です。

生涯にわたって心も体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育に取り組んでみましょう。食育には、料理をしたり、食事マナーを身につけたり、みんなで楽しく食事をしたり、食べ物のことを学んだり、食品ロスについて考えたりと、様々な取り組みがあります。

家庭・学校・地域が連携して、身近なことから食育を実践していくことが大切です。



食育ピクトグラム\*

\*食育ピクトグラム：農林水産省

ピクトグラムとは、一般に「絵文字」「絵単語」と呼ばれ、何らかの情報や注意を示すために表示される視覚記号（サイン）の一つです。食育についてもわかりやすく発信していくため、絵文字で表現した食育ピクトグラムが作成されました。

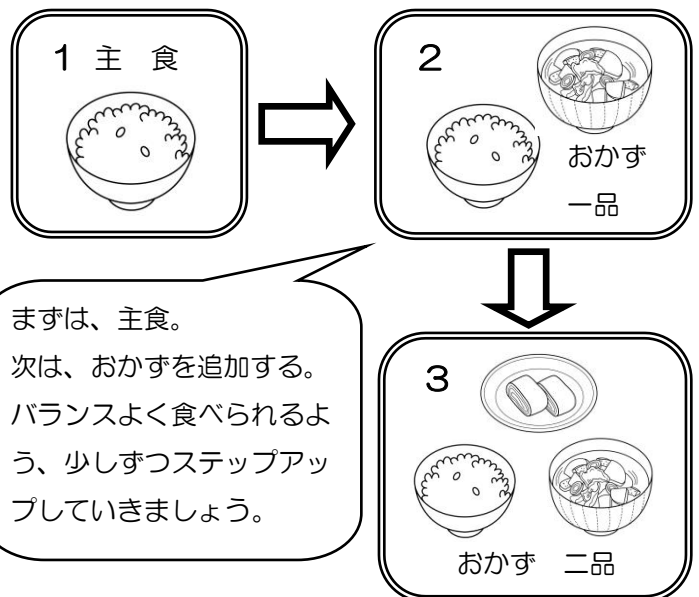
## 朝ごはんを食べよう

朝ごはんは、1日の元気の源です。元気に1日を過ごすためには、早寝、早起きの習慣をつけて、朝ごはんをしっかりとることが大切です。



朝ごはんを食べると・・・

朝ごはんを食べていない人は・・・



手軽に朝ごはんを準備するには・・・

Point① 下ごしらえで手間いらず

夕食の支度をする時に、次の日の朝食のことも考えておくとスムーズです。あらかじめ、切ったり、ゆでたりして翌朝の手間を省きましょう。夕食の残りも活用しましょう。

Point② 調理をしなくてもよいものを用意

そのまま食べられるチーズや果物、納豆などを用意しておけば、時間も手間もかかりません。

Point③ パターンを決めて、悩まない

毎朝お決まりのパターンを決めておけば短時間で準備ができます。ごはんのパターン（卵かけごはんや即席野菜みそ汁他）、パンのパターン（食パンとヨーグルト、トマト他）など。