

# らんちたいむ

令和7年度6月号  
大津市教育委員会

## よくかんで食べよう



大津市食育推進キャラクター  
“おぜんちゃん”

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。歯は食べ物をしっかりかむためにとても大切です。よくかんで食べることは、体によい働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かんで食べるようにしましょう。

### ★よくかんで食べると、どんなよいことがあるの？

#### おいしく味わえる

よくかむことで、食べ物本来の味を十分味わうことができ、よりおいしく感じるようになります。

また、味覚も発達します。



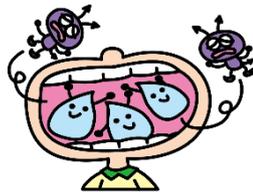
#### 食べすぎを防ぐ

ゆっくりとよくかむことで、脳におなかがいっぱいだという信号が伝わり、食べすぎを防ぐことができます。



#### むし歯を防ぐ

かめばかむほど、だ液がたくさん出ます。だ液には、口の中の汚れを落としたり、むし歯を予防する働きがあります。



#### 消化を助ける

細かくかんだ食べ物は、だ液と混ぜることで飲み込みやすくなり、胃や腸での消化も助けます。また栄養が吸収されやすくなります。



#### 脳の活性化

よくかむことで、頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きがよくなり、記憶力や集中力が高まります。また、心も安定します。



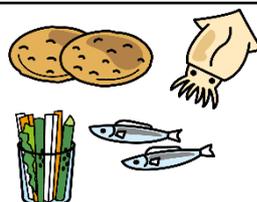
#### あごの発育を助ける

かむたびにあごの骨や筋肉が発達してしょうぶになり、歯並びもよくなります。



### ★かむ回数を増やすためには？

- かみごたえのある食べ物を食べる。
- 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。



牛乳・乳製品



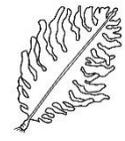
大豆・大豆製品



小魚



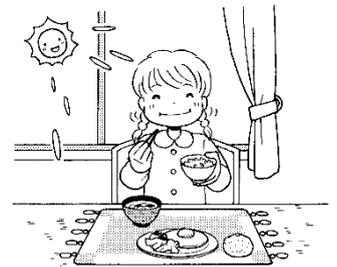
緑の葉の野菜（こまつななど）



海藻

## 朝ごはんは元気に1日をスタートしよう！

朝からだるい、集中力がないという人はいませんか？朝ごはんを食べると、においをかいだり、かんだり、味わったり、飲み込んだりすることで脳が刺激を受けます。さらに、胃腸が動き始め、体温が上がって、体全体が目覚めていきます。いつもより少し早く起きて、朝ごはんをしっかり食べ、1日の生活リズムをととのえましょう。



### ★朝ごはん 何を食べればいいのか？

朝ごはんはバランスが大切。

①～④をそろえましょう！

- 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、体をつくります。
  - 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。

#### ①主食

ごはん、パン  
めん類など



#### ②主菜

魚料理、  
肉料理、  
卵料理など



#### ③副菜

野菜、  
果物など



#### ④汁物など

みそ汁、  
スープ、  
牛乳など



### ★食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



(参考資料) ・月刊「学校給食」(全国学校給食協会)  
・給食&食育だよりセレクトブック・食育ブック4 (少年写真新聞社)

### 学校給食体験会を開催します



夏休み期間の7月22日(火)に、東部調理場で給食体験会を開催いたします！  
内容の詳細や申し込みについては、大津市電子申請サービスからご確認いただけます。  
給食について楽しく知っていただけるイベントとなっておりますので、ぜひ奮ってご応募ください。

