

# らんちたいむ

令和6年度6月号  
大津市教育委員会

## よくかんで食べよう

よくかんで食べることは、食べ過ぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、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。



大津市食育推進キャラクター  
“おぜんちゃん”

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！



か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



★食べ物を水分で流し込まない



★かみごたえのある食べ物を取り入れる



歯を強くするカルシウムが多い食べ物



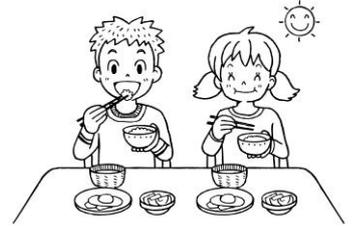
歯の主な成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。

カルシウムは日本人が不足しがちな栄養素です。意識してとるようにしましょう。

# 朝ごはんを食べていますか？

## ☆朝ごはんの大切な役割

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動をするためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。



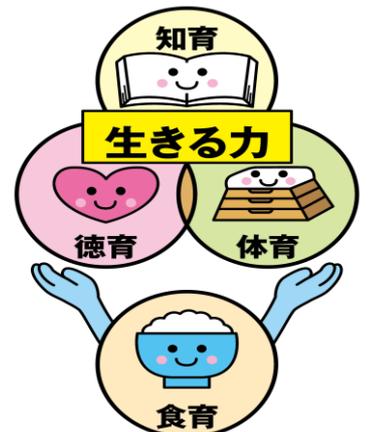
## ☆朝ごはんを食べよう

朝ごはんには、どんなものを食べていますか？  
ごはんやパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉、魚、卵、大豆のおかずという組み合わせを意識すると栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽に取れる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。



## 食育月間

毎年6月は、国が定める「食育月間」です。平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である」とした上で、食育を「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けられています。「様々な経験を通じて食に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる」ことを推進することが求められています。



まずはご家庭でも「朝食を欠かさない」ということから意識してみませんか。

参考資料：農林水産省「食育の推進」、全国学校給食協会