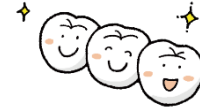


らんちたいむ

令和8年度6月号
大津市教育委員会



よくかんで食べよう



6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。歯は食べ物をかむためにとても大切です。歯と口の健康を保つために、よくかんで食べることの大切さを見直し、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”

★ 食べ物をよくかんで食べるとよいことがたくさんあります

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、むし歯を予防する働きがあります。



消化を助ける

よくかんだ食べ物は、だ液とよく混ざり、胃や腸での消化を助けます。また、栄養素が吸収されやすくなります。



歯並びがよくなる

あごの骨や筋肉が発達してじょうぶになり、歯並びがよくなります。



脳の働きがよくなる

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、集中力が高まります。



★ 歯をじょうぶにするために、カルシウムをとりましょう



牛乳・乳製品



小魚



色の濃い緑の葉野菜



大豆・大豆製品



海藻

歯のおもな構成成分は、カルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、色の濃い緑の葉野菜、大豆・大豆製品、海藻などに多く含まれています。

カルシウムは、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。

☆ 毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日です

「食育月間」は、家庭、学校、地域など社会全体で、食育推進に取り組むために設けられた食育の強化月間です。食育とは、食べることの大切さを知り、すこやかな体と心を育むためのものです。



ご家庭では、

- ・ 朝ごはんをしっかりと食べる。
- ・ 地元産や旬の食材を意識する。
- ・ 楽しく食卓を囲む。

など、できるところから食生活を見直してみてもいいでしょうか。

☆ 朝ごはんをしっかりと食べましょう

朝ごはんを食べると・・・

☀ 体温が上がる

エネルギーや栄養素が補給されると、体温が上がります。

☀ エネルギー源になる

ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。



☀ 脳が活発に働く

よくかんで食べることで、脳が刺激されて脳の働きが活発になります。

☀ 体が目覚める

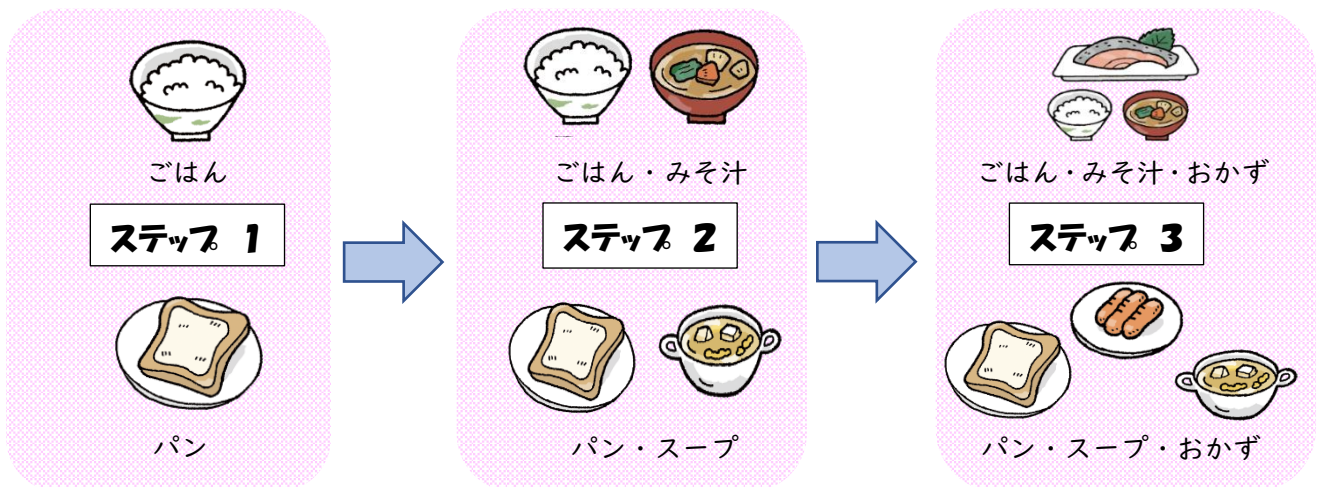
朝ごはんを食べることで、五感が刺激され体が目覚めます。

☀ 排便につながる

胃に食べ物が送りこまれると腸が動き始めます。

朝ごはん・ステップアップ

朝ごはんに主食だけを食べている人は、汁物、魚や肉、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていくるとよいですね。



参考資料：少年写真新聞社 新食育ブック①④・全国学校給食協会 月刊「学校給食」

学校給食体験会を開催します！

令和8年8月3日（月）に、東部調理場で「学校給食体験会」を開催します。

詳細は、6月上旬にホームページでお知らせします。 ホームページはこちらから→

