



いよいよ梅雨の季節です。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしくい日が続きます。特に、この時季から9月ごろまでは、食中毒の発生が多くなります。食事の前には、ていねいに手洗いをし、清潔なハンカチでふくなど、衛生には十分注意しましょう。

また、6月は『食育月間』です。食べることは生きる上で欠かせないことであり、特に子どもたちにとっては心と体の成長に大きな影響を与えます。この機会にぜひ『食』について見直してみましょう。

【今月の目標】よく噛んで食べましょう

6月4日から10日は、歯の衛生週間です。

子どもの歯（乳歯）から大人の歯（永久歯）になり、すべて生えそろうのは、12歳から16歳の間で、ちょうど中学生の時期にあたります。

歯の健康を保つためには、歯みがきを欠かさないだけでなく、よく噛んで食べることも大切です。右の図のように、現代人は、古代人と比べて1食の噛む回数（咀嚼回数）が少ない食事をしていきます。古代人の顎がしっかりと発達し、歯周病もなかったのは、噛む回数が多く、唾液がたくさん出ていたことによる効果とされています。

また、噛むことは、右のとおり、体に良い効果がたくさんあります。「ひみこのはがいぜ（卑弥呼の歯が良いぜ）」の標語で覚えてみましょう。

給食では『かみかみ献立』として、ごぼうやししゃもを取り入れました。よく噛んで食べることをねらいとしています。

噛む目安は、ひと口30回です。意識して、よく噛んで食べる習慣をつけましょう。



	約1800年前	約800年前	約100年前	現代
咀嚼回数	3,990回	2,664回	1,420回	620回
咀嚼時間	51分	29分	22分	11分

神奈川大学歯学 咀嚼回数による <http://www.nator100.jp/ku/nyotaiku/soyaji>

<p>ひ</p> <p>肥満予防 ゆっくりよく噛んで食べると、満腹中枢が刺激され、食べすぎを防ぎます。</p>	<p>は</p> <p>歯の病気を予防 よく噛むと唾液（だえき）がたくさん出て、口の中をきれいにし、歯周病や虫歯の原因菌を洗い流します。</p>
<p>か</p> <p>味覚の発達 よく噛んで食べると本来の味を味わうことにより、味覚の発達を促します。</p>	<p>が</p> <p>ガン予防 唾液中のペルオキシダーゼという酵素が、ガンの発生をおさえるといわれています。</p>
<p>こ</p> <p>言葉の発音が発達 口の周辺筋肉や舌を使うことにより、言葉の発音や表情が豊かになります。</p>	<p>び</p> <p>胃腸の健康を促進 よく噛むことで、唾液がたくさん出て、消化を助けると同時に、胃腸のはたらきを活発になります。</p>
<p>の</p> <p>脳の発達・老化防止 脳の血流が増え、記憶や学習能力の向上につながります。</p>	<p>せ</p> <p>全身の体力向上 しっかり噛むことで全身に力が入り、体力や運動能力向上の促進につながります。</p>

6月は食育月間です!

食を通じたコミュニケーションの輪を広げましょう!



食事を共に通じて楽しみながら、食事のマナーや食文化など楽しい食習慣や知識を身に付けましょう。

バランスのとれた食事をしましょう!



生活習慣病の予防・改善につながるよい食べ方を実践しましょう。また栄養バランスの優れた「日本型食生活」を定着しましょう。

食卓から楽しい生活リズムをつくりましょう!



朝ごはんをしっかりとり、草食草食を笑顔させることで、子どもの生活リズムを向上させましょう。

食べ物を大切に、感謝して食べましょう!



自然の恵みや食にかかわる人々のさまざまな努力に感謝しましょう。環境への配慮や、食料問題に関する理解を深めましょう。

食についての知識や関心を高めましょう!



正しい知識や情報に基づき、食べ物の品質や安全性などについてしっかり判断しましょう。

食中毒に注意!

梅雨は、気温も湿度も高く、食中毒菌はあっという間に増えます。ご家庭では、台所や食卓を清潔に保ち、手洗いや食材の十分な加熱調理を心がけましょう。

食中毒予防の3原則

- ① つけない
- ② 増やさない
- ③ やっつける

