

# 6月 食育だより



6月4日~10日「歯と口の健康週間」



みなさんは、食べ物を何回くらいかんでから飲み込んでいますか？ 現代は、やわらかく口当たりの良い食べ物が多くなり、昔と比べてかむ回数が減っているといわれます。それに伴って、生活習慣病の人や、あごが細く歯並びが悪い人の増加といった問題も指摘されています。よくかんで食べることは、食べ物を飲み込みやすくするためだけではなく、心や体の健康にも関わる大切なことです。一口30回を目安に、よくかんで食べるよう心がけましょう。

ご家庭でも、できることから始めてみませんか？

## 6月は「食育月間」です。

食育とは、「生きる上での基本として、**知育・徳育・体育の基礎**となるべきものであり、さまざまな経験を通じて「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（食育基本法より）」です。生涯を通じて健康な心身を育て、**「食べること」**は何より大切です。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組まれてみてはいかがでしょうか。



### よくかんで食べると、いいことがいっぱい！

<p>食べ過ぎを ふせいで、肥満 を予防する</p>	<p>脳を刺激し、 頭の働きを よくする</p>	<p>食べ物の味がよく わかり、よりおいしく 感じるようになる</p>
<p>あごの筋肉を 発達させ、歯並 びがよくなる</p>	<p>唾液がたくさん 出て、虫歯を 予防する</p>	<p>消化を助け、 栄養を吸収 しやすくする</p>

### ご家庭では、こんな「食育」を！

- 家族で食卓を囲みましょう。一緒に食事の支度をしましょう。
- 「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。
- 地域に伝わる郷土料理や行事食を取り入れましょう。
- 家庭菜園や農業などを体験する機会を持ちましょう。

一緒に食べたい人がいる「社会性」

感謝の心

食事の重要性や楽しさを理解する

日本の食文化を理解し伝えることができる

心と身体の健康を維持できる

食育で育てたい「食べる力」

(内閣府「食育ガイド」より)

### こんな食材で、ガミガミ運動！

すゝめ、いり豆、せんべい、昆布、フランスパン

歯の歯みがきも忘れずに！

### カルシウム足りていますか？

骨や歯の健康に欠かせないカルシウム。成長期といわれる10代の時期は骨をつくる働きが盛んになるため、カルシウムを食事から十分に取る必要があります。また、じょうぶな骨をつくるためには、カルシウムだけでなく、バランスの良い食事と、適度な運動を取り入れることも大切です。

カルシウムを多く含む食べ物

牛乳や乳製品、大豆や大豆製品、小松菜などの青菜

牛乳はカルシウムが豊富なだけでなく、ほかの食材と比べて体内に吸収されやすいといわれています。

6月1日は「牛乳の日」