



6月 食育だより



上尾市立尾山台小学校
令和4年5月27日発行

よくかんで、味わって食べよう!

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまり噛まずに飲み込んでいませんか？よく噛むことによって、食べ物の消化を助けたり、脳を刺激して発達を促したり、病気の予防をしたりとさまざまな効果があります。「卑弥呼の歯がいーぜ!」はそんな噛むことの良い点を表した標語です。

◆ゆっくりよく噛んで食べることで、食べ過ぎを防ぎ、肥満防止につながります。

◆口の周りの筋肉をよく使うことで、あごの発達を助け、表情がゆたかになったり、言葉の発音がきれいになったりします。

◆よく噛むと唾液がたくさん出ます。唾液には食べ物のカスや細菌を洗い流す作用もあり、むし歯や歯肉炎の予防につながります。

◆消化を助け、食べ過ぎを防ぎます。また、胃腸の働きを活発にします。



◆食べ物の形や固さを感じる事ができ、味がよくわかるようになるなど味覚が発達します。

◆脳に流れる血液の量が増えるので、子どもは脳が発達し、大人は物忘れを防止することができます。

◆唾液に含まれるペルオキシターゼという酵素が、食品の発ガン性をおさ抑えるので、ガンの予防につながります。

◆身体が活発になり、力いっぱい仕事、勉強に集中できます。

柔らかいもの、食べやすいものばかりでは、噛む回数も食事時間も増えません。咀嚼回数が多かった戦前の食事は麦などの雑穀や、根菜類、高野豆腐などの乾物がよく食べられていました。よく噛んで食べるには、噛みごたえのある食材や料理を多くすることも大切です。また、デスクでパソコンを操作しながら、テレビや新聞を見ながらでは、食事や噛むことに集中できません。家族や友人と一緒にゆっくりと食事を楽しみましょう。

噛みごたえのある食品

かたいもの、繊維質の多いもの、弾力のあるものなど。



今月の献立から

手作り献立：ひじきコロッケ 9日(木)
季節の献立：メロン 20日(月)