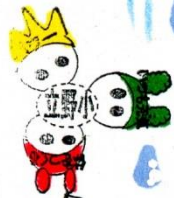


平成28年度

# 食育だより6月号

春日学院立野小学校



ひみこさんは、昔の日本の女王様です。  
毎日の食事は、1日に、なんと  
**3990回**もかんで、食事をしています。  
ひみこさんは、とっても歯を強く使っていた  
と考えられています。

6月は、「歯の衛生週間」がありました。歯は、食べものをしっかりかんで  
おいしく味わい、効率よく栄養を身体に取り入れるのに、とても大切です。また、  
6月は「食育月間」です。食べることは、生きていくことに不可欠なことです。  
楽しくおいしく健康になる食生活を、ぜひお子さんと一緒にご家庭で考えて  
いただけると思います。

## は!! 歯をきたえよう!

歯を丈夫にする栄養素と聞いてすぐに思い浮かぶのは、「カルシウム」  
でしょう。カルシウムも欠かれません。他にたんぱく質、リン、ビタミン  
などもわかっています。また、食物せんが、多いものを食べたり、弾力のあるものを食べ  
たり、切り方を工夫し、少し大きく切る厚めに切るなど、かむ回数を増やしたり、様々な  
方法があります。よくかむことを意識して、歯をきたえましょう。

### 知ってる? かむといいこと!!!

# ひみこのはがいぜ

- 肥満予防**  
脳の満腹中枢に働き、食べ過ぎを防ぎます。
- 言葉の発音(はつきり!)**  
口の周りの筋肉を使うため、表情が豊かになります。
- 歯の病気を予防**  
よくかむと、唾液がたまり、口の中をきれいになります。
- 胃腸快調**  
よくかむと、消化酵素がたまって、消化をたやすめます。
- 味覚の発達**  
よくかんで、食べものの味がよくわかります。
- 脳の発達**  
よくかむことで、脳の働きを発達にします。
- ガン予防**  
だ液の中の成分は、発ガン作用を消す働きがあります。
- 歯力アップ**  
力をいれてかきしめたいとき、歯をくいしばることができ、力があがります。

- ★かたいもの★  
すもも、アーモンド、せんべい など
- ★食物せんが多いもの★  
りんご、ごぼう、たけのこなど
- ★だん力性のあるもの★  
きのこ類、こんにゃく、もち など

## ～6月は食育月間～

平成17年に、「食育基本法」が制定、施行され、「食育推進基本計画」により、  
毎年6月は「食育月間」と定められました。普段何気なく食べている食について考える1か月です。

- 残った食べ物を、おたけのこ(おたけのこ)にあげる。
- あじをしっかりと噛んで、おちんちん(おちんちん)と話す。
- 正しい西洋せん(西洋せん)に並べ替えてみる。
- 食事の準備や片付けを、ていついてみる。
- おうちで、お食事(お食事)をする。