

しょくいく 食育だより 6月号



令和7年6月
 荻田町立学校給食センター

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。健康な心と体をつくるためには、食事をバランスよくかんで食べることが基本です。しかし、歯と口が健康でないとおいしく食べることができない上に、食べ物がきちんと消化されず、栄養素を十分に吸収することができません。しっかりとよくかんで食べる習慣をつけ、健康な歯と口を育みましょう。



6月4日から10日は
 歯と口の健康週間

たいせつ かんが かむことの大切さを考えよう！

よくかんで食べると、食べ物の栄養が吸収されやすくなるだけでなく、体や心にとってもよいことがたくさんあります。

脳が活発になる

かむことで脳がよく働くようになり、記憶力が増とされています。



消化しやすくなる

よくかむと食べ物が小さく砕かれて、胃や腸で消化しやすくなります。腹痛や便秘を防いでくれます。



むし歯になりにくくなる

かむとだ液がたくさん出てむし歯になるのを予防することができます。



味を感じやすくなる

だ液がたくさん出ると食べ物の本来の味をしっかりと感じるすることができます。



あごの発育を助ける

口まわりの筋肉が育つようになり、はっきり発音することができるようになります。



肥満予防になる

よくかんでゆっくり食べると「おなかいっぱい」のサインが脳に届いて、食べすぎを防いでくれます。



よくかんで食べるためには？

毎日の食事をよくかんで食べるためには、工夫が必要です。自分できそうなことから取り組んでみましょう。



いそがずに、おちついて食べる 	ふざけながら食べない
口の中の食べ物が残って、いるときに飲みもので流し込まない 	どんな食べ物が入っていて、どんな味がするか、意識しながら食べる
食べ物を飲み込もうと、おもったときから、さらに10回かむようにする 	かみごたえのある食べ物を、意識して食べるようにする

6月は食育月間です！



みなさんは「食育月間」を知っていますか。6月は国が定める「食育月間」であり、食について考える月になります。生涯にわたって健康的な生活をおくるためにも、子どものころから食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践する力を養っていくことが大切です。より良い食生活を目指してできることから取り組んでみませんか。



朝食を食べる



食事のお手伝いをする



食事のあいさつをする

