



今月は、「食育月間」、そして「歯と口の健康週間」があります。歯や口の健康に気を付けることは、楽しい食生活を送り、健康な体を維持するためにとっても大切なことです。食事をする時は、しっかりよくかむとさまざまな効果が得られます。普段から「かむこと」を意識した食習慣を取り入れましょう。

かむこと の効用

弥生時代の牟弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「ひみこのはがいぜ」で覚えましょう。

| | | |
|-------------------------|-----------------------|---------------------------|
| ひ ひまんよぼう 肥満予防 | み みかくはつたつ 味覚の発達 | こ ことばはつおん 言葉の発音はっきり |
| ぜ ぜんりよくとうきゅう 全力投球 | の のうはつたつ 脳の発達 | が がんとぼう がん予防 |
| い いちようかいちよう 胃腸快調 | は はびょうき 歯の病気予防 | |

〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

歯を強くする
カルシウムが多い食品

牛乳、ヨーグルト、小魚、こまつな、納豆

栄養バランスのよい食事+カルシウムをとろう!

カルシウムは骨や歯のおもな構成成分で、不足すると骨粗しょう症などの原因になります。子どものうちから栄養バランスのよい食事を心がけて、カルシウムの多い食品をとることが大切です。

よくかむことの効果

| | | | |
|--------------------------------|--|--------------------------------|--|
| よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。 | | あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。 | |
| よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。 | | かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。 | |

だ液の働き

| | | |
|---------------------------------------|--------------|---------------|
| 食べかすを落とす | 消化を助ける | 味を感じる |
| よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ! | 菌の増殖を抑える | 歯の表面を修復する |

★6月は食育月間です★

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。御家庭でも朝食をしっかり食べ、食事を家族と一緒に食べる「共食」の回数を今よりも増やし、食卓での団らんを大切にしましょう。

さいたま市では、食育・健康づくりの総合サイト「さいたま市食育・健康なび」において、食育と健康づくりに関する情報を発信しています。ぜひ、健康やかな生活を送るために、御活用ください。



4月28日(金)「さいたま市民の日給食」

◆あけぼのライス

カレークリームソースがけ

◆小松菜とわかめのサラダ

◆ヌッのオレンジゼリー ◆牛乳

★かわいい「ヌッのランチョンマット」を使い、さいたま市産の食材がたくさん入った給食をいただきました。

