

6月は「食育月間」です。食育はみなさんの健康づくりの基本となります。毎日健康で過ごすための食事の仕方について、一緒に考えてみましょう。



**よくかんで食べよう**  
～よくかんで食べると、いいことづくし!～

### カミング30 (ひと口30回めやすによくかんで食べる) を心がけると、体によいことがいっぱいあります!!

#### ● むし歯を予防する

よくかんで食べると口の中に、だ液がたくさん出ます。だ液には生えかわりの新しい歯や、少しキズの入った歯を丈夫にしてくれる働きがあります。



#### ● 歯並びをよくする

歯の土台の歯槽骨を発達させます。かむときは正しい姿勢で、両足をきちんと床につけていることも大切です。



#### ● 消化を助ける



食べ物が歯によって細かく砕かれ、だ液と湿り合うことで胃や腸での消化がよくなります。

#### ● 太りにくくなる



よくかんでゆっくり味わって食べることで、脳が刺激されて満腹感を得やすくなり、食べ過ぎを防げます。

#### ● 頭のはたらきをよくする

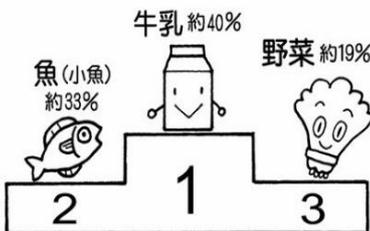
脳の血流をよくし、さまたげに刺激されることで記憶力のアップやストレスを和らげる効果が報告されています。



### 給食の牛乳は大切な歯をつくるカルシウム源



骨や歯をつくるカルシウムですが、日本人の食生活では不足しがちな栄養素です。小学生は歯が生えかわる時期です。カルシウムの多い牛乳はしょうぶな歯をつくる材料になります。



そして牛乳は、ほかの食べものとくらべると、カルシウムの体への吸収が優れています。カルシウムを体に取りこんで、歯や骨の材料とするには、他にもビタミンやたんぱく質を組み合わせる必要があります。給食のように、食事といっしょに牛乳を飲むことで、よりカルシウムを体に吸収することができるのです。

### 4日(火)の給食は「カミカミメニュー」です(4日～10日は歯と口の健康週間)

献立は「大豆わかめご飯、牛乳、ししゃもの青のりフライ、いんげんのごま和え、とりとごぼうのみそ汁、バナナチップス」です。カリカリに揚げた大豆や骨ごと食べられる魚、デザートバナナチップスで、よくかんで食べられるようにしました。また、野菜をかためにゆでることで、かみごたえが出るよう工夫しています。「牛乳」や「ししゃも」「とうふ」には歯をつくる栄養素カルシウムが、たくさんあります。

