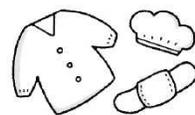




# 給食だより



令和5年5月31日 珠洲市立宝立小中学校(前期課程)

よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。そのため、普段から意識してかむようにしましょう。また、歯と口の健康を保つために、どんなことができるのでしょうか。考えてみましょう。

## よくかんで食べよう

### よくかむことの効果

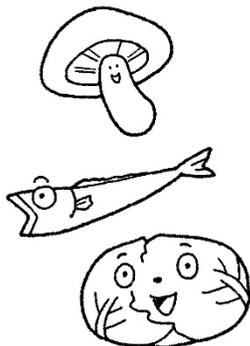


### かみごたえアップ大作戦!



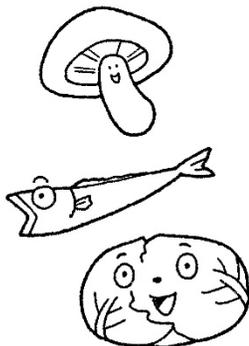
### かみごたえのある食べ物

- ・かたいもの
- ・繊維質が多いもの
- ・よくかまないと食べられないもの



### かみごたえのある食べ物

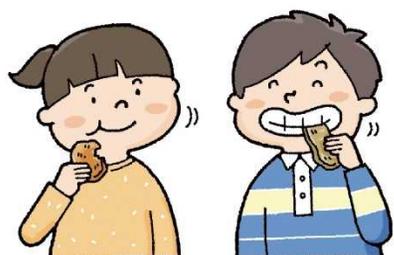
- ・かたいもの
- ・繊維質が多いもの
- ・よくかまないと食べられないもの



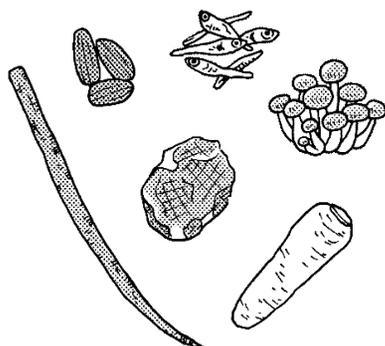
ほかにも野菜などは加熱するほどやわらかくなり、反対に肉や魚などはかたくなります。水分の少ない揚げ物や水分を加えない焼き物も、かみごたえがアップします。

## Q. かむ力をつけるにはどうすればよいの?

**A.** かむ力は毎日の食事や間食を通して身につけるものです。するめや干しいも、ドライフルーツなどの乾物は、水分が少ない分、かみごたえも抜群です。かみごたえのあるものを食べてしっかりかむ体験をしましょう。ただし、あごや胃に負担がかかるので、食べすぎに注意しましょう。



### 給食に登場!



### かみごたえのある食品でかむ力アップ



学校給食では「かみかみ献立」として、さまざまなかみごたえのある料理を提供しています。ご家庭でもかむ回数を増やすために、食物繊維の多い野菜や海そう、きのこ、筋繊維のしっかりした牛肉・豚肉などのかみごたえのある食品を積極的に取り入れてみてはいかがでしょうか。

## 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」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。





# 給食だより



登校前に 毎日朝ごはん

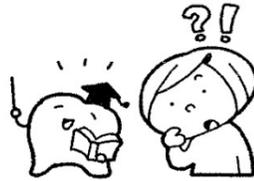


令和5年5月31日 珠洲市立宝立小中学校(後期課程)

よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。そのため、普段から意識してかむようにしましょう。また、歯と口の健康を保つために、どんなことができるのでしょうか。考えてみましょう。

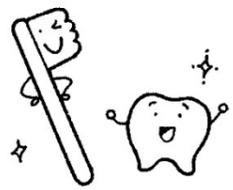
## よくかんで食べよう

よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。そのため、普段から意識してしっかりかむようにしましょう。また、歯と口の健康を保つために、どんなことができるのでしょうか。家族みんなで考えてみましょう。



### Q. だらだら食べてよくないの？

**A.** 食後、酸性に傾いた口の中をだ液の働きによって元の状態に戻し、歯の表面を修復しています。ところが、いつまでも食べ続ける「だらだら食べ」やスマートフォンやゲームなどをしながらの「ながら食べ」をすると、いつまでも酸性に傾いたままで、むし歯になりやすくなります。食事や間食は時間を決め、食後は歯みがきをしましょう。



みなさんはむし歯がない健康な歯を保っていますか？  
歯は食べ物をしっかりかむためにとても大切です。かみごたえのあるものを食べたり、食後に必ず歯をみがいたりして、歯を大切にするために自分でできることを実践しましょう。

健康な歯を保つと、年をとってからもおいしく楽しく食事ができます。おいしく食べるためにも歯を大切にしましょう。

今月のたよりでは、よくかんで食べることの大切さや、歯と口の健康を保つために心がけたいことをお伝えします。



## よくかむことの効果



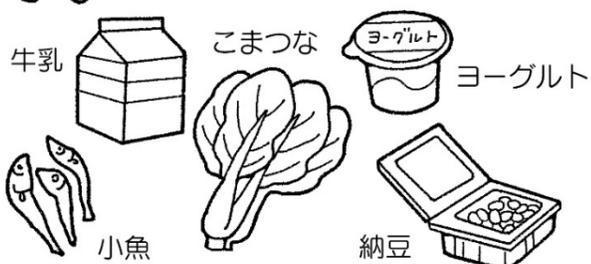
よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。		あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	
よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。		かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。	

## よくかむことはよく味わうこと



味はだ液にとけた味物質が、舌にある味らいを刺激して脳に伝わることで感じます。かむほどにだ液と食べ物が混ざるので、よくかむことはよく味わうことにつながります。

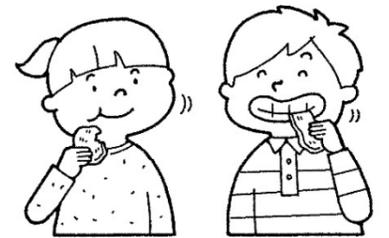
## 歯を強くするカルシウムが多い食べ物



歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。

### Q. かむ力をつけるにはどうすればよいの？

**A.** かむ力は毎日の食事や間食を通して身につけるものです。するめや干しいも、ドライフルーツなどの乾物は、水分が少ない分、かみごたえも抜群です。かみごたえのあるものを食べてしっかりかむ体験をしましょう。ただし、あごや胃に負担がかかるので、食べすぎに注意しましょう。



## 6月は食育月間です！

