

毎年6月は、国が定める「食育月間」です。平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけていくためには、何よりも『食』が重要である」とした上で、食育を、「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」「様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる」と位置付けています。



子どものころに身に付いた食習慣を、大人になってから改めるのは簡単なことではありません。生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るには、子どものころの食習慣がとても重要です。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組んでみませんか？

家庭で取り組みたい「食育」と、その効果



家族みんなで食卓を囲む



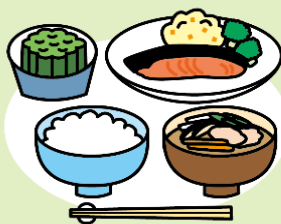
食事のマナーや、コミュニケーション能力を育みます。

一緒に食事の支度をする



買い物や調理体験を通し、食に対して興味・関心が高まります。

朝ごはんを食べる習慣をつける



1日の生活リズムが整い、元気に活動することができます。

体を動かす機会をつくる



おなかですいて食欲がわくとともに、肥満予防やストレス解消に役立ち、健康な心身を育みます。

行事食や郷土料理を取り入れる



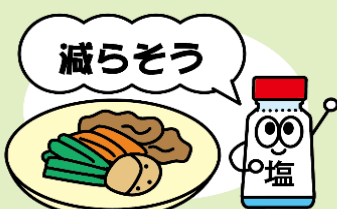
伝統的な食文化に関心を持ち、ふるさとを大切に思う心を育みます。

さまざまな味を経験させる



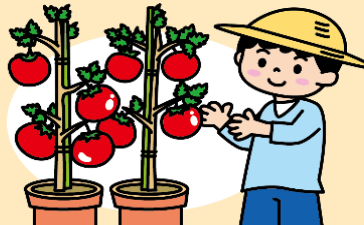
味覚の幅が広がり、苦手な食べ物でもおいしく食べられるようになります。

減塩を心がける



子どものころから薄味に慣れることで、将来の生活習慣病予防につながります。

家庭菜園など、農業を体験する機会をつくる



食べ物や自然の恵み、生産者への感謝の心を育みます。

歯の健康を守ろう

子どもの歯（乳歯）から大人の歯（永久歯）になり、すべて生えそろうのは、12歳から16歳の間です。ちょうど中学生の時期にあたります。歯の健康を保つ習慣をしっかり身につけましょう。

●よくかんで食べる

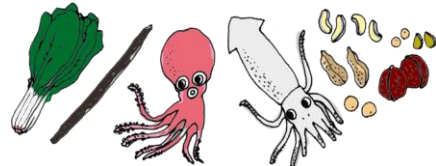
よくかむことで唾液がよく出て、口の中を中性に保ち、むし歯にかかりにくくなります。

また早食いは肥満の原因にもなります。



●かみごたえのあるものを食べよう

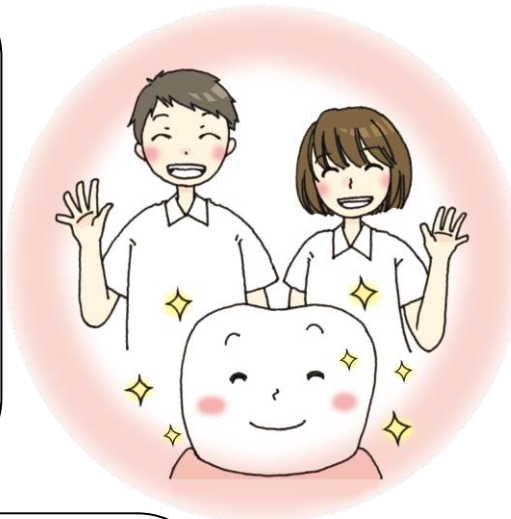
かむ力を鍛えるためにも、やわらかいものばかりではなく、かみごたえのある野菜やシーフード、ナッツ類などを食事に取り入れましょう。



●時間を決めて食べる

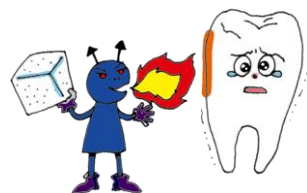
だらだら食べをすると、口の中がいつまでも酸性の状態が続き、歯が溶けやすくなります。

むし歯の原因にもなります。



●食べたら歯みがき

むし歯は、口の中に残った食べ物のかすをもとにむし菌が酸を作り、歯を溶かすことによって起こります。「食べたら歯みがき」の習慣を付けましょう。



●ジュースも要注意！

ジュースなどの甘い飲み物には酸性のものが多く、だらだら飲むとむし歯の原因になります。また飲んだ後は水やお茶で口をさっぱりさせましょう。



●鏡を見ながら歯みがきしよう

みがき残しがないように、鏡を見ながら歯みがきする習慣をつけましょう。歯茎にはれがないかもチェックしましょう。



●栄養バランスのとれた食事を

健康な歯を保つためには、カルシウムだけでなく、たんぱく質やビタミン類などの栄養素を毎日の食事からバランスよくとる必要があります。

