

6月は「食育月間」です。食べることは、生きるために欠かせないことです。そして健康で豊かな生活を送るうえでも大切です。とくに子どもたちにとっては、心や体の成長に大きな影響を与えます。この機会にぜひ日頃の食生活について見直してみましょ

家庭の食卓は食育の宝庫です！

国が定めた「第三次食育推進基本計画」では、朝食または夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数を平成27(2015)年度の1週間平均9.7回から平成23(2020)年度までに11回以上を目標として決めました。みなさんの家庭ではいかがでしょうか。

はしの持ち方や使い方、正しい配ぜんやマナー、食材や調理法の知識や食べ物を大切にする心、そして親しい人と楽しく食卓を囲む体験など、家庭の食卓は食育の宝庫です。しかし最近では家庭で食卓を囲む回数が減り、こうした機会が少なくなっていることが懸念されています。家族そろって食事をする回数は、平成22(2010)年の調査で週に9回でした。食事は家族のきずなを強める大切な時間です。「たかが食事」とは思わず、なるべく時間を合わせ、家族そろって食卓を囲む機会をたくさんつくっていきましょう。



1年間の食事回数

3回×365日=1095回

7~12歳の6年間に家族そろって食卓を囲む回数

週6回ペース(週末だけ一緒)

312回(年平均)×6年=1872回

週11回ペース(平日朝夕もどちらか)

572回(年平均)×6年=3432回

1500回以上の差！！

6月はおかみかみメニュー満載！！

みなさんはよく噛んで給食を食べていますか？歯と口の健康週間(6月4日~10日)にちなんで6月はおかみメニューをたくさん取り入れました。現代の食事はやわらかい食感のものが好まれる傾向にありますが、そういったものばかり食べていると、噛む回数が減少します。その結果「早食い」になり食べ過ぎたり、だ液の分泌の減少によって口内環境も悪化します。みなさんも意識してよく噛んで食べましょ

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

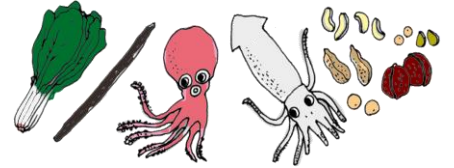
よくかむことで唾液がよく出て、口の中を中性に保ち、むし歯にかかりにくくなります。

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

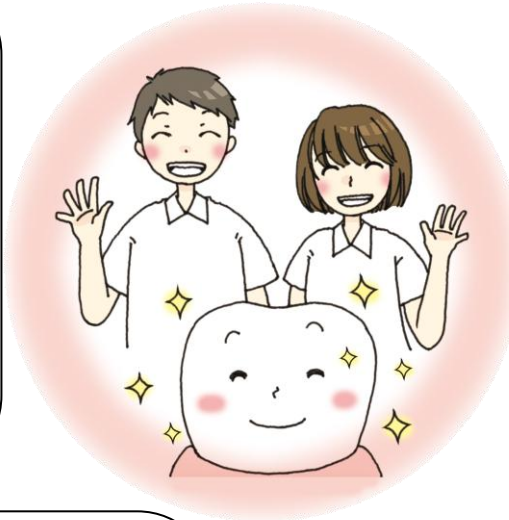
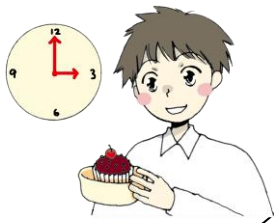
かむ力を鍛えるためにも、やわらかいものばかりではなく、かみごたえのある野菜やシーフード、ナッツ類などを食事に取り入れましょう。



●時間を決めて食べる

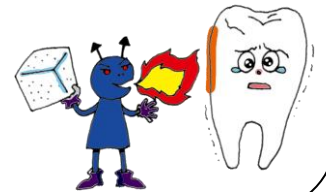
だらだら食べをすると、口の中がいつまでも酸性の状態が続き、歯が溶けやすくなります。

むし歯の原因にもなります。



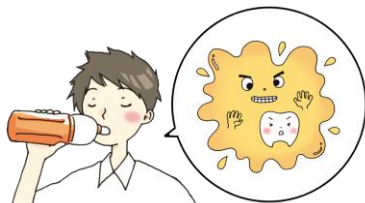
●食べたら歯みがき

むし歯は、口の中に残った食べ物のかすをもとにむし歯菌が酸を作り、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付けましょう。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。

