食育だより

令和７年度
６月号
船橋市立法典西小学校

今月の目標　よくかんで食べよう

６月４日～10日は「歯と口の健康週間」です。

ハンバーグやカレーなどの洋食、パンにラーメン。　人気のメニューですが、どれもやわらかく口当たりがよい料理なので、あまりかまずに食べられます。かむ回数が少ないと、あごが発達せず歯並びが悪くなり虫歯になりやすくなります。また、将来病気にかかりやすくなるといった問題があります。

歯を大切にするために、できること　・・・

よくかんでたべること

だ液には 歯を守る働きがあります。食べ物を 食べた後、口のなかは むし歯ができやすい状態に なっています。

だ液には むし歯のできやすい状態を できにくい状態にもどしたり、歯などに残った食べ物を 洗い流したりする働きがあります。食べ物をかみはじめると、かまないときにくらべて、だ液が３～４倍 多く出ます。

よくかんでいると、だ液が たくさん出るので、むし歯になるのを 防ぐことができます。

よくかんで食べると、よいことたくさん

１　食べ物がこまかくなる
おなかの中で消化されやすくなります

２　食べ物をよく味わうことができる
よくかんで食べると、食べ物の本当のおいしさがわかります。

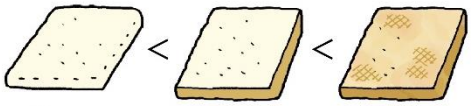
３　太りにくくなる
満腹だと感じやすくなり、食べすぎをふせぎます。

４　脳のはたらきがよくなる
かむことで、脳の血液のめぐりがよくなります。

５　ほねなどに　気づくことができる
かんでいるうちに、食べられる部分と、骨などの食べられない部分を分けることができ、誤飲を防ぎます。

かんたん！かみごたえアップ術↑↑

例えば、食パン。耳なしよりも耳ありの方が、かむ回数は多くなり、焼くとさらにかみごたえが出てきます。また食パンよりもフランスパンの方が、かみごたえはアップします。りんごでは、皮付きのまま食べた方が、皮をむいたものよりもかみごたえがあり、自然とかむ回数が増えます。試してみましょう！



６月５日は環境の日
持続可能な社会のために

環境の日とは

１９７２年６月５日からストックホルムで開催された「国連人間環境会議」を記念して定められました。国連では日本の提案を受けて、６月５日を「世界環境デー」と定めており、日本では「環境基本法」が環境の日を定めています。（環境省 HP より）

持続可能な社会を目指そう

わたしたちの住む地球は、地球温暖化やごみの量の増加、生物多様性の危機など、さまざまな環境問題を抱えています。これはわたしたちの生活が、地球の自然が持つ許容力を超えるほど、地球環境に大きな負荷を与えているからです。限りある資源を大切にするために、環境のためにできることを考えて実行していくことが必要です。

わたしたちにできること

＜食品ロスを減らそう＞まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物を食品ロスといいます。食べ残しをしない、必要な分だけ買うなど、捨ててしまう食品をできるだけ減らしましょう。

＜プラスチックごみを減らそう＞買い物をする時はエコバッグを持参しレジ袋はもらわない、飲み終わったペットボトルはリサイクルへ。給食の牛乳用ストローを使用しないことも、ごみを減らすことにつながっています。

わたしたち、そして将来世代のことも考えて、
できることがらはじめてみませんか?

梅雨入りももうすぐです。これからは気温と湿度が高くなる日が増えてきます。
天候が不順で、ヒトの体力が落ちる一方、細菌が活発に動くための条件がそろう季節が続きます。
３つのポイントをおさえ、安心して食事ができるようにしましょう。

衛生的な食事のための ３つのポイント

① 細菌をつけない　② 細菌をふやさない　③ 殺菌する

① 細菌をつけない

♪ 手を石けんでていねいに洗う。
♪ 野菜やくだものなど、食品をていねいに洗う。

ていねいに洗って、細菌を洗い流しましょう。

生の魚・肉・卵などをさわったあとは、特に念入りに洗いましょう。

まな板、包丁などの器具を肉用、野菜用などと使い分けましょう。肉を切るときは、きれいに洗った牛乳パックを広げて使い（1 回ごとの使い切り）、野菜用まな板と使い分けるのもいいですね。

② 細菌をふやさない

♪ 食べ物を室温のまま長時間放置しない

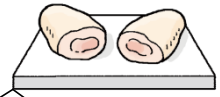
・３５℃前後は細菌が増えやすい危険な温度です。
・保存するときは小分けし、温度をすばやく下げましょう。
・１食ごとの小分けにすると衛生的です。

♪ 調理器具、食器、ふきんなどはきれいに洗い、すばやく乾燥させましょう。

③ 殺菌する

♪ 加熱が必要な食品は、十分に火を通してから食べましょう。

火が通りにくいものは中まで火が通ったか、確認しましょう。



竹串チェック

長めの竹串を、食品の中心部（火の通りにくい部分）にしばらくさしたあと、竹串が温かくなっていれば中まで火が通っています。（くちびるのすぐ下あたり…あごの上の方…に竹串を当てると微妙な温度の違いに気づきます。）