

食育だより

令和8年度 6月号
船橋市立峰台小学校



©少年写真新聞社

今月は、「歯と口の健康週間（6月4～10日）」があります。食べたいものをおいしく食べるためには、歯と口の健康が大切です。また、よくかんで食べると、唾液がたくさん出て、食べ物で酸性に傾いた口の中を元の状態に戻し、食べかすを落とすので、むし歯予防につながります。

よくかんで食べていますか？

食べる時によくかむと、体によいことがたくさんあります。よくかむことで、だ液がたくさん出て、食べ物をしっかり味わうことができ、消化・吸収がよくなります。そして、だ液が酸性に傾いた口の中を中性に戻してむし歯予防にもなります。ほかにも、脳にある満腹中枢が刺激されて食べすぎ予防になる、脳の働きが活発になるともいわれています。かむことの大切さを知って毎日の食事に生かしましょう。



消化・吸収を助ける



満腹になりやすい



むし歯予防



脳の働きを活発に



かむことの効果

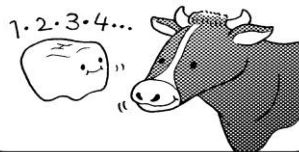
魔法の水って？



よくかむために

あと10回かんでみる

一口30回を目標に、食べ物をのみ込む前に、10回多くかむことに挑戦してみましょう。



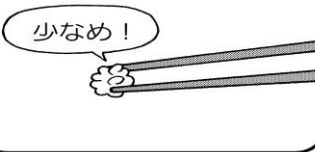
一口ごとに はしを置く

一口食べたら、1回はしを置いて、よくかんでゆっくり食事を味わってみましょう。



一口の量を少なく

一口の量を少なくすると食事全体のかむ回数が増えます。



カルシウムで丈夫な骨と歯を育てよう！

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために大切な栄養素です。骨の成長が活発になる小・中学生の時期に、しっかりとカルシウムを補給して強い骨や歯をつくるのが生涯の健康につながります。

毎日の給食で飲んでいる牛乳にはカルシウムが多く含まれていて、吸収率もよく、手軽にとることができます。

丈夫な骨をつくるために、毎日牛乳を飲んでほしいと思います。



よくかむと肥満予防になります

よくかむと、食べる量が少なくても満腹感が得られやすく、食べすぎが抑えられて結果的に肥満の予防につながります。これは、「かむ」というそしゃく運動により、脳にある満腹中枢が刺激されて食欲が抑えられるからです。また、よくかむことで消化作用が早まり、血糖の上昇やインスリンの上昇、食後の体温の上昇も早まることが満腹感につながります。

肥満の予防には、何をどのくらい食べるかだけでなく、食べ方を見直すことも必要です。

6月は食育月間

学校教育活動全体で食育の推進を図っています。食に関する指導の目標は下記の通りです。

（知識・技能）食の重要性や栄養バランス、食文化等についての理解を図り、健康で健全な食生活に関する知識や技能を身に付けるようにする

（思考力・判断力・表現力等）食生活や食の選択について、正しい知識・情報に基づき、自ら管理したり判断したりできる能力を養う

（学びに向かう力・人間性等）主体的に、自他の健康な食生活を実現しようとし、食や食文化、食料の生産等に関わる人々に対して感謝する心を育み、食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を養う