



# 食育だより



## 6月4日～10日は歯と口の健康習慣 歯と口の健康を見直す一週間です

普段、繰り返し行う食事において歯と口は大切です。

噛む力は、日々の食事で習慣化し、身についていくものです。

歯がなかったら、食べ物を食べることが難しくなって十分に栄養をとれないかもしれません。

またいつものように食べたいものを美味しく食べることも難しいかもしれません。

口も歯も食事をするためにとっても大切な役割を担っています。

健康に良い食べ物を食べることも大事ですが健康に良い食べ方も大事です。

今回は美味しく楽しく食事をするために「噛むことの効果」や「食べ方」についてお話します。

### 噛む習慣をつけると 良い効果がいっぱい



筋肉を使わないと衰えるように歯も口も、使わないと衰えていきます。しっかり噛んで食べる習慣は大切です。

まずは一口目を意識して、しっかり噛んで食べてみましょう。



“しっかり噛む”ということは身体の健全な発育に欠かせない生活習慣で、乳幼児期からしっかり身につけていくことが大切です。しかし、ただ噛む回数を増やすことを押し付けるだけでは習慣化できません。楽しく、美味しく食べ物を味わうことで、生活習慣としてよいかむ習慣を身につけることができるのです。

### ☆食べ方も大事☆

#### 食事の正しい姿勢って？

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

テーブルは手のひじから下が自由に動かせる高さに



背中がくっつかないようにクッションなどを入れても  
イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に

### ☆虫歯予防のために☆

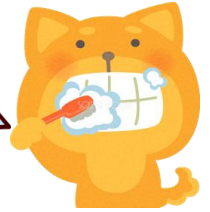
丈夫な歯をつくるために大切な栄養素

カルシウムが多く含まれる乳製品や小魚、カルシウムの代謝を助けるビタミンDが多いシイタケ、エナメル質を強化するビタミンAの多い緑黄色野菜などを意識しながらバランス良く食べて歯を守りましょう。



もちろん  
歯磨きも大事☆

丈夫な歯を保ち  
ましょう☆



### ☆お米は噛めば噛むほど甘くなる?! ☆ ★ひとくち30回噛んでみましょう★

給食でも欠かせないお米は噛めば噛むほど唾液の消化酵素の働きで甘くなります。

また脳の働きを活発にするほか、歯の病気を防ぎ胃腸の働きをよくするなどの体によい効果があります。

ご飯をよりおいしく味わい、からだの健康の為に食事によく噛んで食べましょう。

#### お米豆知識

お米にも花が咲きます

6月までには田植えが終わり7月くらいから稲穂が出て8月には葉っぱに隠れて花が咲きます。

