



6月号

令和4年5月31日
給食だより No.3
渋谷区立上原小学校
校長 河口 尚志
栄養士 藤田智ひろ

6月4日から「歯の衛生週間」が始まります

かむことと歯の健康には密接な関係があります。今月はよくかんで食べることの効果を取り上げます。

〈 噛む8大効果 〉

- 
- ひ 肥満予防…早食い、食べすぎを防止する。
 - み 味覚の発達…食べ物本来の味がよくわかるようになる。
 - こ 言葉の発音…あごの発達・歯並びがよくなり、正しい発音ができる。
 - の 脳の発達…あごの筋肉を動かすと刺激となり、脳の働きを活発にする。
 - は 歯の病気予防…子供に増えている歯周病などの病気を防ぐ。
 - が がん予防…だ液には、発がん作用を消す働きがある。
 - いー 胃腸の働きを促進…消化酵素が出て、消化を助ける。
 - ぜ 全身の体力…噛みしめると、全身に力がわく。

〈 よく噛んで食べるコツ 〉

- ・どんな味がするか意識しながら食べる。
- ・食べ物を飲み込もうと思ってから、さらに10回噛むようにする。
- ・噛みごたえのある食べ物を取り入れる。
(給食では、じゃこ・ひじき・切り干し大根などを多く取り入れるようにしています)
- ・口の中の食べ物を、飲み物で流し込まない。

6月は食育月間です

心身ともに健康で、毎日生き生きと暮らすためには、「おいしく楽しく食べる」ことがとても大切です。現代は、ライフスタイルの多様化により、家族そろって食事をする「共食」の機会が減ってきているといわれていますが、子供のころから、「おいしく楽しく食べる」経験を積み重ねることは、豊かな人間性を育んでいくことにつながります。

〈 家庭ではこんな食育を 〉

- ・一緒に食事の支度をする…買い物・調理の経験は、食べ物を大切にする心を育みます。
- ・共食の回数を増やす…会話を楽しみながら、ゆっくり食事する機会を増やしましょう。
- ・朝ごはんを食べる…早寝・早起き・朝ごはん、生活リズムを整えましょう。
- ・栄養バランスを考える…主食・主菜・副菜をそろえると栄養バランスがよくなります。
- ・行事食や郷土料理を取り入れる…「わが家の味」を子供たちに伝えてあげてください。