

食育だより



常総市立豊岡小学校
平成24年6月号



よく噛んで食べよう



☆6月は「食育月間」
☆毎月19日は「食育の日」です。

6月4日から10日までの1週間は、歯の健康について考える「歯の衛生週間」です。健康な歯を保つことで、いつまでもおいしく楽しく食事をすることができます。

かむことのよい効果



「かむこと」には、わたしたちの体によい効果がたくさんあります。たとえば、だ液がたくさん出ることによって食べ物と混ざり合い消化吸収をよくしたり、口の中を酸性からもとの状態に戻して虫歯予防になったりします。また、食べ物の味を脳に届けるためにも大切です。そのほか、脳の満腹中枢を刺激して食べ過ぎを防いだり、脳を活性化させたり、ストレス解消になったりもします。



よくかめるようにするには・・・

① 歯ごたえのあるものを食べましょう。かたさがますほど、かむ回数がふえます。

素材と調理法でかむかむ度アップ！

<かみごたえのある食品>



<調理方法>

切り方

みじん切り→さいの目切→ぶつ切り→乱切り

かみごたえ度

切り方によってかみごたえもかわります。

加熱方法

煮る→炒める→生 (例：キャベツなどの野菜類)

かむかむ度

② むし歯がある人はなおしましょう。むし歯があると痛むので、かたいものを食べなくなります。

③ 時間をかけて食べましょう。時間があれば、ゆっくり何回もかむことができます。

歯を丈夫にするには何を食べればよいですか？

健康な歯のためには、たんぱく質やカルシウム、ビタミンA、C、Dなどをバランスよくとることが大切です。特に歯を形成する働きがあるカルシウムは、牛乳、乳製品、小魚、大豆製品、緑黄色野菜などに含まれています。

☆カルシウムを多く含む食品☆

