



深谷市立深谷小学校
令和元年6月3日

いよいよ梅雨入りも間近です。これからの時季は、とくに食中毒の予防が大切です。食事前の手洗い、清潔なハンカチの準備など身の回りの衛生に十分注意しましょう。そして6月は食育月間です。6月4日から歯と口の健康週間が始まることもあり、今月はとくに「よくかむ」ことの大切さ、そして食後の歯みがきをはじめ、むし歯にならないための食べ方などを子供たちに伝えていきたいと思ひます。

そしゃくの運動不足になっていませんか?



歯でかみくだくことを「そしゃく」といひます。近ごろは口当たりのやわらかいものが好まれるようになり、「かまない」「かめない」「かむ意欲がない」といったそしゃくの運動不足を指摘する人もいます。そしゃく不足は、消化を悪くするだけでなく食べすぎにもつながり、ひいては生活習慣病の遠因にもなります。よくかんで食べる習慣を子供のうちに身に付けましよう。

よくかんで食べるためには

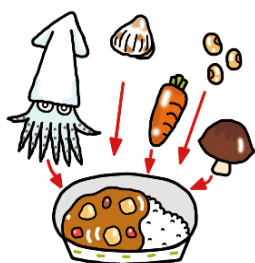


はしや小さいの
スプーンで
すこ
少
し
づ
つ
口
に
運
ぶ。



しるもの
の
もの
の
汁物や飲み物と
いっしょに
くち
なか
口の中のもの
を
なが
こ
流し込まない。

かみごたえのあるシー
フード、
こん
さい
るい
根菜類、
まめ
るい
豆類、
かい
きのこ、
海そうなどを
しょく
じ
食事にとり入れる。



じ
かん
よ
ゆう
時間に余裕をもって
食べる。
み
テレビなどを見ながら
食べるのはやめ、
き
ぶん
ゆったりとした気分で
た
た
楽しく食べる。

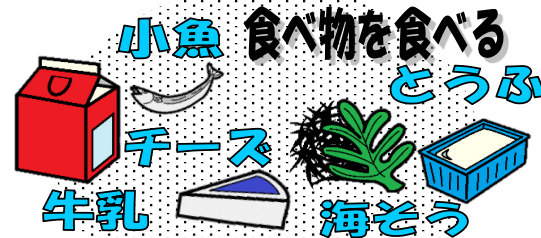


※子供の口は大人より小さいため、大人よりも食べる時間が長くなります。だから食べるのはよくありませんが、大人のペースで子供を急がせないことも大切です。

じょうぶな骨や歯をつくろう

骨は、みなさんの体の中に200個以上あり、体を支えるのにとても大切な役割をしています。口の歯は食べ物をかみくだいて細かくし、体の中に栄養を吸収しやすくするために重要です。このように体にとって大切な骨や歯を丈夫にするには、どうしたらいいのでしょうか?

カルシウムを多く含む



まず1番は、カルシウムを多く含む食べ物を意識的に食べることで、さらによくかんで食べることで、歯も丈夫になります。

太陽の下で元気に運動すること



ビタミンDを多く含む食べ物

- ◆たまご
- ◆レバー
- ◆干しいたけ
- ◆さば

カルシウムが体の中で働くためにはビタミンDも必要です。太陽に当たることで体内で作られるので、元気に外で遊びましよう! 日光の乏しい冬などはビタミンDの多い食べ物からとりましよう。

カルシウムの働きについて

カルシウムは成長期に最も多く体にたくわえられます。今のうちからカルシウムの多い食べ物をしっかり食べ、骨や歯を強くしておきましよう。
骨や歯を作るほか、カルシウムにはさまざまな働きがあります。

- ★血液を固める
- ★体の細胞の働きに関与する
- ★心臓や体の筋肉の収縮に関わる
- ★神経間の情報伝達に関わる

このようなたくさんの働きをもっています。成長期である今、カルシウムをしっかりとおかないと、体の成長が抑制され、さらに高齢になってから、骨がスカスカになってまろくなる「骨粗しょう症」になりやすくなります。毎日の食事で、カルシウムを十分にとるように心がけましよう!

つくってみよう!

大豆のカリカリ揚げ

材料 大豆・・・100g 片栗粉 作り方
砂糖・塩・青のり・・・適宜
揚げ油

- ① 冷凍ゆで大豆に片栗粉をうす〜くまぶします。
- ② 砂糖・塩・青のりを混ぜておきます。
- ③ 大豆を160度くらいで15分くらい揚げます。
- ④ 揚げた大豆を②で味付けします。



※ カリカリに素揚げしたごぼうや小魚をまぜてもおいしいです。