



深谷市立深谷小学校
令和5年5月31日

いよいよ梅雨入りも間近です。これからの時季は、特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5日からは歯と口の健康週間が始まることもあり、今月は特に「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。

よくかんで食べよう！カミカミメニュー

今月は、よくかんで食べる献立「カミカミメニュー」が登場します。献立表の このマークの献立の日は特にかむことを意識する日です。

一口30回かむことを意識してみましょう！

かみかみ
きんぴら



だいずの
かりかりあげ



だいずと
ポテトの
あげに

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」といいます。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ょう。

よくかんで食べるためには



はしや小さめのスプーンで少しずつ口に運ぶ。



汁物や飲み物と口の中のものを入れ替えない。

かみごたえのあるシーフード、根菜類、豆類、きのこ、海そうなどを食事にとり入れる。



時間に余裕をもって食べる。テレビなどを見ながら食べるのはやめ、ゆったりとした気分で楽しく食べる。



※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。だらだ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。



6月は食育月間「彩の国ふるさと学校給食月間」です。毎日の放送で地産地消についての内容をたくさんお知らせしていきます。地域の食材について知り、食品ロスについても意識をして生活できるようになってほしいと思ひます。

じょうぶな骨や歯をつくらう

骨は、みなさんの体の中に200個以上あり、体を支えるのにとっ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す！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をすること



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。日光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ょう！運動することで吸収率もアップしますよ！

もっとわしく！

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ょう。

カルシウムには、骨や歯を作るほか、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くる「骨粗しょう症」になりやすくなります。毎日の食事、カルシウムを十分に取るように心がけましょう！