

## 6月は食育月間 毎月19日は「食育の日」です

平成17年6月に「食育基本法」が施行され、毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きるための基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。



### 家族で食事をしていますか？

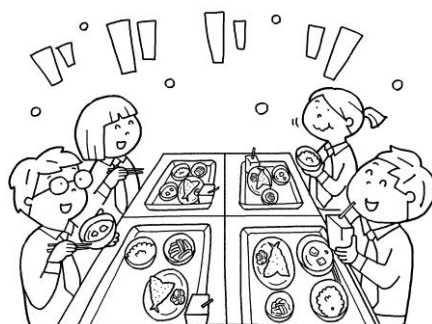
家族全員そろって食事をする機会が減っているといわれています。食を通じたコミュニケーションは、食の楽しさを実感させて、心の豊かさをもたらすことにつながります。家族みんなで食事ができるように工夫をしてみませんか。



誰かと食事を共にする（共有する）ことを「共食」といいます。食事を共にすることでコミュニケーションが図られ、お互いの心や体の調子を知ることができます。また、楽しい食事は心の安定にもつながります。

### 給食は共食の時間

給食は、多くの人と一緒に食べる会食の時間です。思いやりの気持ちを大切にして、楽しい共食の時間にしましょう



## 6月4日～6月10日 歯と口の健康週間

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てみましょう。気になるところはありませんか？この1週間をきっかけにして、家族で健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。

### よくかんで食べよう！

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。



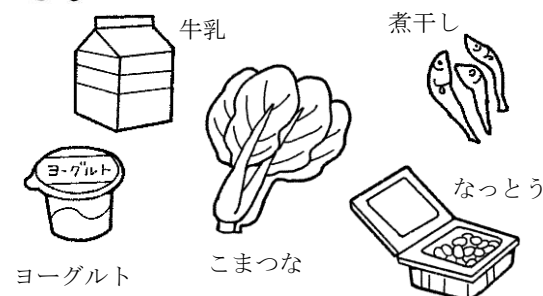
|                                |  |                                |  |
|--------------------------------|--|--------------------------------|--|
| よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。 |  | あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。 |  |
| よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。 |  | かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。    |  |

### よくかむことはよく味わうこと



味はだ液にとけた味物質が、舌にある味わいを刺激して脳に伝わることで感じます。かむほどにだ液と食べ物が混ざるので、よくかむことはよく味わうことにつながります。

### 歯を強くするカルシウムが多い食べ物



歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養素です。意識してとるようにしましょう。