



うちのひとといっしょに読もう

佐賀市川副学校給食センター TEL 0952-45-0374

梅雨入り間近となりました。蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日もあったりと体調を崩しやすいときです。食事の前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身につけることなど、身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。

6月は食育月間です

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、生きる上での基本で、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。



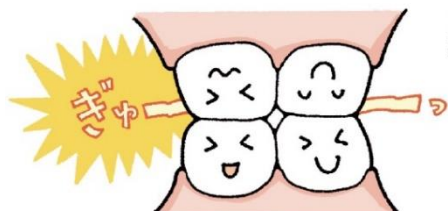
みなさんは、むし歯のない健康な歯を保っていますか？6月4日～10日は「くち けんこうしゅうかん 口の健康週間」です。あらためて歯やかむことの大切さを確認しましょう。



よくかむことの効果



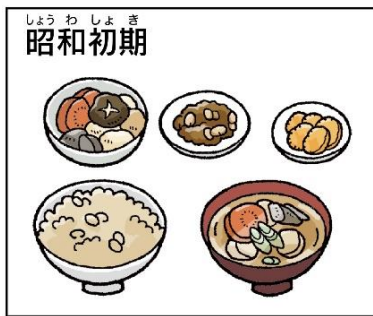
ひ まん よ ぼう 肥満予防	のう かつせい か 脳の活性化	しょう か きゅうしゅう たす 消化・吸収を助ける	むし ば よ ぼう むし歯予防
よくかむと脳のなかのまんぶくちゅうすうしげき満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごのきんにくうごかすことであごのけつりゅうりょうふで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	よくかむとだ液がでて食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出た液の働きで、むし歯を予防します。



奥歯をかみしめるとパワーが出る

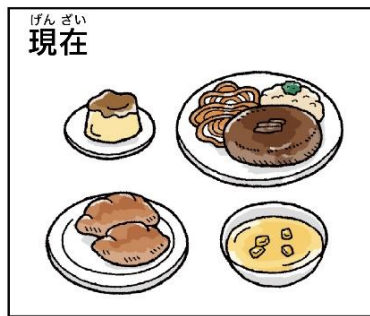
重いものを持ち上げる時や、ジャンプをするためにかがみ込む時、足を踏んばる時などに、しっかり奥歯をかみしめると筋肉の活動が高まるといわれています。

現在の食事はかむ回数が減っている



昭和初期

1420 回



現在

620 回

昭和初期の食事は、かみごたえのある野菜や豆類が多く使われていたといわれています。現在の食事はかみごたえのあまりない、やわらかい食品が多く、かむ回数が減ってきています。

かむ回数を増やすために



かみごたえのある食べ物を食べる

飲み物や汁物などの水分でながこ流し込まない

食材を大きく切る

年をとっても



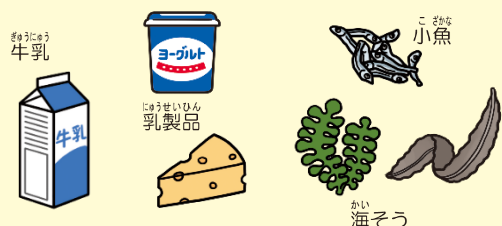
口からおいしく!

しっかりかんで食べることは生涯にわたっておいしく食べるために大切です。かみごたえのある食べ物を意識して食べ、食後は歯みがきをして、歯の健康を保ちましょう。

歯の材料になるおもな栄養素はカルシウムです。カルシウムを多くふくむ食べ物を知って心がけて食べ、じょうぶな歯をつくりましょう。

カルシウムは、体全体の骨の材料にもなります。歯と骨の材料になる食べ物は、成長期の今に欠かせません。

カルシウムを多くふくむ食べ物



6月は「牛乳月間」

6月1日は「牛乳の日」

6月1日は、国連食糧農業機関（FAO）が定める「世界牛乳の日（World Milk Day）」です。日本でもそれに合わせ、一般社団法人Jミルクが、6月1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と定めています。牛乳や乳製品のよさを見直すとともに、酪農や乳業に関して理解を深める機会にしましょう。