



# 給食だより6月号



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

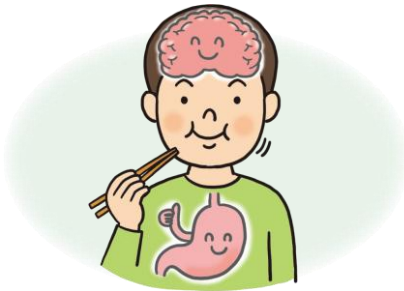
「歯や口の健康」と「食べること」は密接に関係していて、特に「よく噛んで食べる」ことは、歯の健康だけでなく、体全体の健康を守ることにもつながります。

この機会に、歯や口の健康と食事について確認しましょう。

令和7年6月2日  
函館市立椴法華中学校  
栄養教諭 石井咲也子

## よく噛んで食べると・・・

### 消化を助け、食べ過ぎ防止



よく噛むことで食べ物がより細かくなります。だ液もたくさん出てきて、食べ物とよく混ざり合うことで、消化を助けます。さらに、脳を刺激し、食べ過ぎ防止につながります。

### 歯並びにも影響する



やわらかいものばかり食べていると、口の周りの筋肉が衰えて歯並びにも影響が出ます。左右の歯を使い、強く噛みすぎないように注意しながら、よく噛んで口の周りの筋肉を鍛えましょう。

## 噛む回数を増やすために・・・

### ひと口の量を考え

### 口を開じて、意識して噛む



よく噛む習慣を身につけるには、噛む回数を数えてみるのもよいでしょう。「ひと口 30回」が目安とされます。やわらかいものも、飲み込む前に「もう5回噛む」を意識してみましょう。

### 噛みごたえのある食材

### を取り入れよう




毎日の食事に、噛みごたえのある食材を取り入れることは、よく噛む習慣を身につけていくのに役立ちます。

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。  
生涯にわたって健康で生き生きと生活するために、すべての世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。

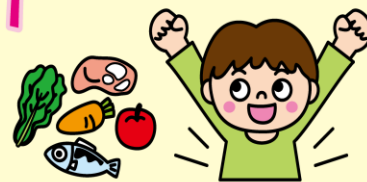

### 食育とは…

(食育基本法・前文より)


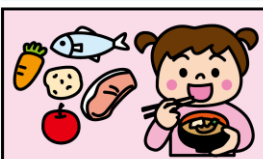

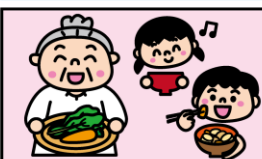
- 生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通じて、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること



## 食育で育てたい「食べる力」

<p><b>1</b> 心と身体の健康を維持できる</p> 	<p><b>2</b> 食事の重要性や楽しさを理解する</p> 	<p><b>3</b> 食べ物の選択や食事づくりができる</p> 
<p><b>4</b> 一緒に食べたい人がいる(社会性)</p> 	<p><b>5</b> 日本の食文化を理解し伝えることができる</p> 	<p><b>6</b> 食べ物やつくる人への感謝の心</p> 

## ライフステージ別に見る食育の取り組み

<b>乳幼児期</b>	<b>学童・思春期</b>	<b>青年・成人期</b>	<b>高齢期</b>
			
食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる。	食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する。	健全な食生活を実践し、次世代へ伝える。	食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える。



こんなことも  
食育です

買い物や料理など、一緒に食事の支度をする。



家族や仲間と楽しく食卓を囲む。



地域の郷土料理や行事食を味わう。

