

# 6月 食育だより

## 6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」

歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話をしたりと、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。



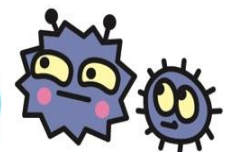
### よくかんで食べると、こんないいことがあります！

|                            |  |                             |  |                          |  |
|----------------------------|--|-----------------------------|--|--------------------------|--|
| <p>食べ物本来の味を十分味わうことができる</p> |  | <p>満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ</p>      |  | <p>だ液がたくさん出て、虫歯を予防する</p> |  |
| <p>消化を助け、栄養の吸収が高まる</p>     |  | <p>あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる</p> |  | <p>脳が活性化し、精神を安定させる</p>   |  |

### よくかんで食べるコツ.....

|                           |                                       |                           |                             |
|---------------------------|---------------------------------------|---------------------------|-----------------------------|
| <p>★どんな味がするか意識しながら食べる</p> | <p>★食べ物を飲み込もうと思ってから、さらに10回かむようにする</p> | <p>★かみごたえのある食べ物を取り入れる</p> | <p>★口の中の食べ物を、飲み物で流し込まない</p> |
|---------------------------|---------------------------------------|---------------------------|-----------------------------|

### 手洗いは、食中毒や病気予防の基本です！



食中毒、風邪、インフルエンザなどは、目に見えない小さな細菌やウイルスが体の中に入ることによって感染します。いろいろな物を触る手には、細菌やウイルスが付きやすいため、こまめな手洗いは病気予防の第一歩です。



せっけんを使っていて、ねいに洗い、きれいなハンカチやタオルで水分をふきましょう。



洗い残しの多い部分も意識して洗きましょう。

# 家庭で取り組みたい「食育」と、その効果



毎年6月は、国が定める「食育月間」です。平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である」とした上で、食育を、「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」「様々な経験を通じて『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」と位置付けています。

子どものころに身に付いた食習慣を、大人になってから改めるのは簡単なことではありません。生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るには、子どものころの食習慣がとても重要です。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組んでみませんか？

|   |   |
|---|---|
| <p><b>家族みんなで食卓を囲む</b></p> <p>食事のマナーや、コミュニケーション能力を育みます。</p>          | <p><b>一緒に食事の支度をする</b></p> <p>買い物や調理体験を通し、食に対して興味・関心が高まります。</p>                |
| <p><b>朝ごはんを食べる習慣をつける</b></p> <p>1日の生活リズムが整い、元気に活動することができます。</p>     | <p><b>体を動かす機会をつくる</b></p> <p>おなかがすいて食欲がわくとともに、肥満予防やストレス解消に役立ち、健康な心身を育みます。</p> |
| <p><b>行事食や郷土料理を取り入れる</b></p> <p>伝統的な食文化に関心を持ち、ふるさとを大切に思う心を育みます。</p> | <p><b>さまざまな味を経験させる</b></p> <p>味覚の幅が広がり、苦手な食べ物でもおいしく食べられるようになります。</p>          |
| <p><b>減塩を心がける</b></p> <p>子どものころから薄味に慣れることで、将来の生活習慣病予防につながります。</p>   | <p><b>家庭菜園など、農業を体験する機会をつくる</b></p> <p>食べ物や自然の恵み、生産者への感謝の心を育みます。</p>           |