

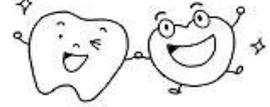


令和7年度食育だより 6月号

よく噛んで食べよう！

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。しっかり噛むと、よく味わうことができ、食べ物の消化、吸収もよくなります。将来にわたって自分の歯で美味しく食べるために歯と口の健康を保ちましょう。

6月4日～10日は



歯と口の健康週間

《噛むことの4つの効果》

◎消化を助ける。

- ・よく噛むことで、食べ物が小さくなり、だ液（消化を助ける成分が含まれている）と混ぜて胃の働きがよくなり、消化吸収されやすくなります。

◎肥満を予防する。

- ・よく噛むことで、脳にある満腹中枢が刺激され満腹感を感じるため、食べ過ぎを防ぐことができます。

◎脳の働きを活性化する。

- ・あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって脳の働きが活発になると言われています。

◎虫歯を予防する。

- ・だ液には、食べかすを取るなど口の中を清掃してくれる働きがあります。よく噛むことでだ液が多くでます。

《よく噛む習慣をつけるには・・・》

<p>・噛みごたえのある食べ物を取り入れる。</p> 	<p>・ゆっくり食べる。</p> 	<p>・飲み物や汁物などの水分で流し込まない。</p> 
--	--	---

よく噛むことは健康に生きるためにとても大切ですが、子どもの咀嚼・嚥下の機能はまだ未熟です。歯が生えそろっても噛む力が弱く、なかなか上手に食べることができません。家庭では、焦らずに、子どもの成長に合わせた食事を進められるとよいでしょう。

食育月間

毎年6月が食育月間ということは、ご存じでしょうか？国の食育推進基本計画において、毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」となっています。食育とは、生きる上の基本であって、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ことと位置付けています。この機会にご家庭でも、できることから「食育」に取り組んでみませんか？

桐生市立公立保育園・こども園 食育目標

- ・食を通じて、健康な体、人と関わる力、全ての命を大切にできる心を育てる。
 - ・食に関わる体験を積み重ね、食べることを楽しみ、食べる意欲を持てるようにする。
- 園では、食育目標に向かって「食育」に取り組んでいます。