



# こんだてメモ

平成30年6月

福生市学校給食センター



## 6月4日~10日「歯と口の健康週間」

健康な心と体をつくるためには、食事をバランスよく食べることが基本です。しかし、歯と口が健康でないと、おいしく食べることができない上に、食べ物がきちんと消化されず、栄養を十分に吸収することができません。子どものころから、しっかりよくかんで食べる習慣をつけ、健康な歯と口をはぐくみましょう。

### 健康な歯と口をつくる 食生活のポイント

時間を決めて食べる



かたい物をよくかんで食べる



骨や歯のもとになるカルシウムをとる



好き嫌いせず バランスよく食べる



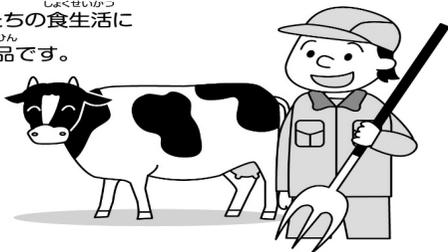
食べたらしっかり歯をみがく



## 牛乳



給食でもおなじみ、カルシウムをたっぷり含む牛乳は、乳牛から搾った「生乳」を加熱殺菌したもの。からだをつくるもとになるたんぱく質やカルシウムをはじめ、いろいろな栄養素をバランス良く含んでいるのが特長です。牛乳といっても、殺菌方法や成分調整、乳牛の種類などにより、成分や味わいが異なる多くの種類があります。さらに、ヨーグルトや乳酸菌飲料、チーズ、バターなどの乳製品にも加工されており、私たちの食生活に欠かすことのできない食品です。



6月1日は「世界牛乳の日(World Milk Day)」(2001年、国連食糧農業機関提唱)として、世界各国で牛乳や酪農・乳業に関する行事が毎年開催されています。日本でも2007年に社団法人日本酪農乳業協会(現・一般社団法人Jミルク)が、同じく6月1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と制定しています。

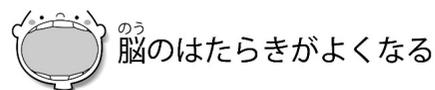


## かむことの大切さを考えよう!

### ◎かむことが大切なのはなぜ?

食事をするとき、よくかんで食べることが大切です。

なぜかという、よくかんで食べると、私たちの心とからだの健康によいことがたくさんあるからです。どんなよいことがあるのか、6つのポイントを見ていきましょう。



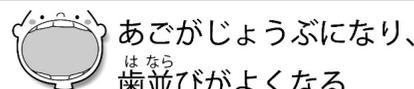
よくかむことで、頭の血管や神経が刺激されて、脳のはたらきがよくなります。これにより、記憶力や集中力も高まります。



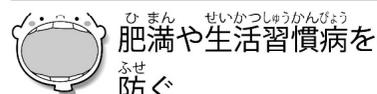
かめばかむほど、だ液がたくさん出ます。だ液には、口の中の食べかすなどを落としたり、むし歯を防いでくれるはたらきがあります。



細かくかみくだいた食べものと、だ液を混ぜ合わせて飲み込むことで、胃や腸での消化が助けられ、栄養が吸収されやすくなります。



かむたびにあごの筋肉が発達してじょうぶになり、歯並びがよくなります。かたいものばかりだった弥生時代の卑弥呼は歯がとてもじょうぶでした。



ゆっくりよくかむと、脳(満腹中枢)におなかがいっぱいという信号が伝わり、食べすぎを防ぎ、肥満や生活習慣病の予防になります。



かむことで食べものの味がよくわかり、味覚が発達し、よりおいしく感じるようになります。ひと口20回以上かむことを意識しましょう。



# こんだてメモ

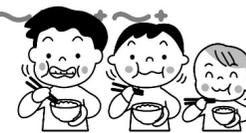
平成30年6月

福生市学校給食センター



## かむことの大切さを考えよう！

### ◎かむことが大切なのはなぜ？



食事をするとき、よくかんで食べることが大切です。なぜかという、よくかんで食べると、私たちの心とからだの健康によいことがたくさんあるからです。どんなよいことがあるのか、6つのポイントを見ていきましょう。

### 6月4日～10日「歯と口の健康週間」

健康な心と体をつくるためには、食事をバランスよく食べることが基本です。しかし、歯と口が健康でないと、おいしく食べることができない上に、食べ物がきちんと消化されず、栄養を十分に吸収することができません。子どものころから、しっかりよくかんで食べる習慣をつけ、健康な歯と口をはぐくみましょう。

#### 健康な歯と口をつくる食生活のポイント

時間を決めて食べる



かたい物をよくかんで食べる

目安は一口30回！



骨や歯のもとになるカルシウムをとる



好き嫌いせずにバランスよく食べる



食べたらしっかり歯をみがく

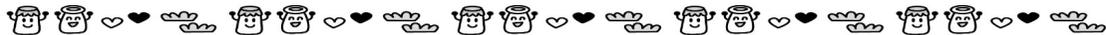
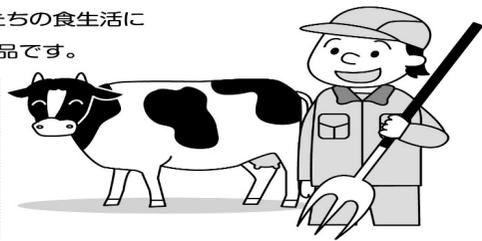


## 牛乳



給食でもおなじみ、カルシウムをたっぷり含む牛乳は、乳牛から搾った「生乳」を加熱殺菌したもの。からだをつくるもとになるたんぱく質やカルシウムをはじめ、いろいろな栄養素をバランス良く含んでいるのが特長です。牛乳といっても、殺菌方法や成分調整、乳牛の種類などにより、成分や味わいが異なる多くの種類があります。さらに、ヨーグルトや乳酸菌飲料、チーズ、バターなどの乳製品にも加工されており、私たちの食生活に欠かすことのできない食品です。

6月1日は「世界牛乳の日(World Milk Day)」(2001年、国連食糧農業機関提唱)として、世界各国で牛乳や酪農・乳業に関する行事が毎年開催されています。日本でも2007年に社団法人日本酪農乳業協会(現・一般社団法人Jミルク)が、同じく6月1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と制定しています。



#### 脳のはたらきがよくなる

よくかむことで、頭の血管や神経が刺激されて、脳のはたらきがよくなります。これにより、記憶力や集中力も高まります。



#### むし歯を防ぐ

かめばかむほど、だ液がたくさん出ます。だ液には、口の中の食べかすなどを落としたり、むし歯を防いでくれるはたらきがあります。



#### 消化・吸収をよくする

細かくかみくだいた食べものと、だ液を混ぜ合わせて飲み込むことで、胃や腸での消化が助けられ、栄養が吸収されやすくなります。



#### あごがじょうぶになり、歯並びがよくなる

かむたびにあごの筋肉が発達してじょうぶになり、歯並びがよくなります。かたいものばかりだった弥生時代の卑弥呼は歯がとてもじょうぶでした。



#### 肥満や生活習慣病を防ぐ

ゆっくりよくかむと、脳(満腹中枢)におなかがいっぱいだという信号が伝わり、食べすぎを防ぎ、肥満や生活習慣病の予防になります。



#### 味覚が発達する

かむことで食べものの味がよくわかり、味覚が発達し、よりおいしく感じるようになります。ひと口20回以上かむことを意識しましょう。

