

みなさんはむし歯がない健康な歯を保っていますか？
歯は食べ物をしっかりかむためにとっても大切です。かみごたえのあるものを食べたり、食後に必ず歯をみがいたりして、歯を大切にするために自分でできることを実践しましょう。



かむこと の効用

弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「ひみこのはがいぜ」で覚えましょう。

ひ
ひまんよぼう
肥満予防

み
みかくはつたつ
味覚の発達

こ
ことばはつおん
言葉の発音
はっきり

ぜ
ぜんりよくとうきゅう
全力投球



の
のうはつたつ
脳の発達

いー
いちようかいちよう
胃腸快調

が
よぼう
がん予防

は
はびょうき
歯の病気
予防

〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉



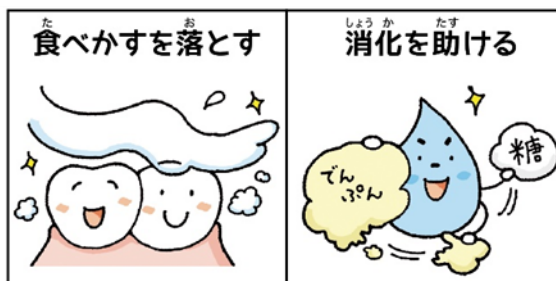
よくかむほど、
だ液が出るんだ。
だ液は体によい
働きがたくさん
あるよ！

えき
**だ液の
働き**

かみごたえアップ大作戦！



ほかにも野菜などは加熱するほどやわらかくなり、反対に肉や魚などはかたくなります。水分の少ない揚げ物や水分を加えない焼き物も、かみごたえがアップします。



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。



★★食育レポート★★ 1年生と2年生にさやむきのお手伝いをしてもらいました！



5/12(金)に2年生がグリーンピースのさやむき(上写真)を
5/18(木)に1年生が我孫子産のそら豆のさやむき(下写真)
のお手伝いをしてくれました。終わった後「とても楽しかった」
「またやりたい!」という感想が多く聞かれ、給食の時間も
「美味しい!」とみんな喜んで食べてくれました!

あじ かん 味を感じる



きん ぞうしよく おさ 菌の増殖を抑える



は ひょうめん しゅうふく 歯の表面を修復する

