

しょくいく
食育だより

えがおのじかん



令和3年度 6月号
丹波山村学校給食センター
栄養教諭 奥秋 日香里

がつ きゅうしょくもくひょう
6月の給食目標 『じょうぶな歯や骨をつくるための食生活を心がけよう』

は くち けん こう しゅうかん
6/4~6/10は 歯と口の健康週間です!



かみごたえのある「かみかみ食材」

何日の給食に使われているかな?



歯や骨の材料になる「カルシウム食材」

献立表をよ〜く見てみよう!

よくかんで食べる

かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。

おやつは時間と量を決めて食べる

ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。

食べたらしっかり歯をみがく

フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。

栄養バランスのよい食事を心がける

規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくります。

よくかむことの効果 合言葉は「ひみこのはがーぜ」

みなさんは、一口に何回かみますか? 現代では、歯ごたえのある食べ物を食べる機会が少なくなっているといわれています。小・中学生に人気のある食べ物も、やわらかくあまりかまずに飲み込めるものが多いです。小さい頃からやわらかいものばかり食べていると、あごが発達せず、永久歯の生えてくるスペースがなくなり、歯並びが悪くなってしまいます。

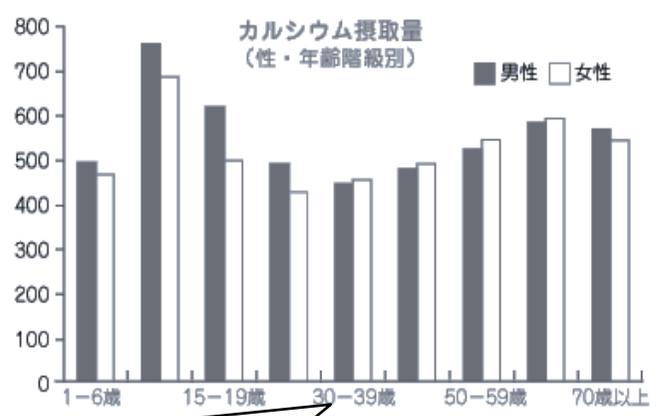
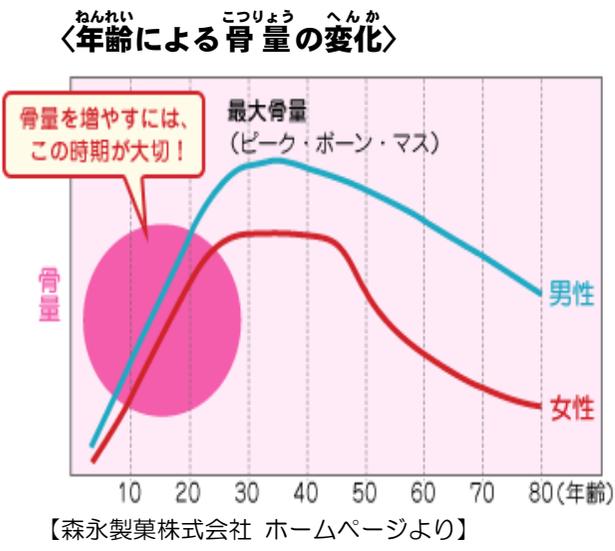


では、昔の人はどれくらいかんでいたのでしょうか。様々な時代の食事を再現し、調べたデータがあります。その結果、弥生時代に比べて現代の食事ではかむ回数が1/6になっていることがわかりました。

めざせ!
ひとくち30かい

【株式会社なとりホームページより】

弥生時代	鎌倉時代	20世紀初頭	現代
咀嚼回数 3,990回	咀嚼回数 2,654回	咀嚼回数 1,420回	咀嚼回数 620回
咀嚼時間 51分	咀嚼時間 29分	咀嚼時間 22分	咀嚼時間 11分



給食を食べない年齢になると、カルシウム摂取量が急激に減少していきます。

小〜高校生は、背が伸び、最も骨が作られる時期です。この時期にカルシウムをしっかりと貯金しておくことが大切です。また食事に加え、運動をすることで丈夫な骨をつくるができます。反対にカップラーメンやスナック菓子などの加工品をたくさん食べると、カルシウムの吸収を妨げるので、食べすぎに注意しましょう。

ひ

ひまん よぼう
肥満を予防する

み

みかく はったつ
味覚が発達する

は

ことばの発音が
はっきりする

の

のう はたら
脳の動きをよくする

は

は びょうき よぼう
歯の病気を予防する

が

がん よぼう
がんを予防する

い

い ちょうし
胃の調子よくなる

ぜ

ぜんりょくとうきゅう
全力投球できる