

食育だより

和泉市中学校 栄養教諭部会



2025年
6月2日発行

食育月目標

6月

よくかんで
食べよう



～令和5年度より、食育月目標にあわせた内容で食育だよりを紹介しています

☆今月の目標☆ よくかんで食べよう

6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です！

みなさんは食事をよくかんで、味わって食べていますか？よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

よくかむといいことがいっぱい！



おいしく味わえる

よくかむことで、食べ物本来の味を十分味わうことができ、よりおいしく感じるようになります。また、味覚も発達します。



食べすぎを防ぐ

ゆっくりとよくかむことで、脳におなかがいっぱいだという信号が伝わり（満腹中枢）、食べすぎを防ぐことができます。



虫歯を防ぐ

かめばかむほど、だ液がたくさん出ます。だ液には、口の中の汚れを落とし、おし歯を予防するはたらきがあります。



消化を助け、栄養の吸収が高まる

細かくかんだ食べ物は、だ液と混ざることによって飲み込みやすくなり、胃や腸での消化も助けます。また栄養が吸収されやすくなります。



あごの骨や筋肉が発達する

かむ回数を増やすことであごが発達し、かむ力も強くなります。歯を食いしばると全身に力が入り、筋力がアップします。



脳のはたらきがよくなり心を安定させる

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、記憶力や集中力が高まります。また、心も安定します。



作ってみよう！給食メニュー！！

粉豆腐の炒り煮

粉豆腐は、大豆製品の一つである高野豆腐を粉にした食品です。粉豆腐を具材とだし汁で炊くことによって、滑らかな舌触りの炒り煮ができます。



<作り方>

- ①冷ちくわは縦4つに切り、0.3cmのうす切りにする。
- ②人参、干しいたけはせん切り、青ねぎは小口切りにする。
- ③うすあげは細切りにし、使用直前に下ゆでする。
- ④釜に油を入れ、ちくわ、うすあげ、人参、干しいたけを加え、炒める。
- ⑤だし汁、調味料を加え煮る。
- ⑥青ねぎ、粉豆腐を加えてよく混ぜ、水分を飛ばすように、

<材料> 数量（4人分）

粉豆腐	26g
ちくわ	1本程度
うすあげ	(16g)
人参	8g
青ねぎ	1/4本(26g)
干しいたけ	5g
油	0.8g
だし汁	小さじ1
さとう	130g
淡口しょうゆ	小さじ1

6月の給食では、6月4日（水）～10日（火）に「歯と口の健康週間献立」を実施します。この5日間は、茎わかめやごぼうなどのかみごたえのある食べ物、大豆やいわしなどの歯を丈夫にするカルシウムを多く含む食べ物が登場します。この期間は、特によくかむことを意識して給食を食べてくださいね！

かむ習慣をつけるには？

一口30回を意識し、よく味わって食べる

30回



食べ物を水分で流し込まない

×



かみごたえのある食べ物を取り入れる



歯と口の健康を保つには？

食事やおやつは決まった時間に食べる



食べた後は、しっかり歯をみがく



カルシウムを意識してとる

