



2026年
6月1日発行

食育月目標

6月 よくかんで
食べよう



☆今月の目標☆ よくかんで食べよう

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

この週間は、歯と口の健康に関する正しい知識を国民に対して普及啓発するとともに、歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図り、併せてその早期発見及び早期治療等を徹底することにより歯の寿命を延ばし、もって国民の健康の保持増進に寄与することを目的としています。歯と口の健康を向上させるための一つとして、「よく噛むこと」が挙げられます。では、よくかむと、健康にどのようなよいことがあるのでしょうか。

よくかむと、いいこといっぱい！

覚えかたは、「**ひみこのはがいいぜ**」



ひ 肥満防止

だ液ででんぷんが糖に分解されることで満腹中枢が刺激され、食べすぎを防ぐことができます。



み 味覚の発達

かめばかむほど味がでて、食べものの味がよく分かります。



こ 言葉の発音はっきり

口のまわりの筋肉が発達し、はっきりとした発音ができるようになります。



の 脳の発達

脳に血液がたくさん流れて栄養分も送られるので脳の働きが活発になり、記憶力や集中力、判断力が高まります。



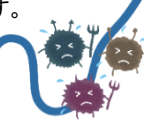
は 歯の病気予防

だ液が口の中の細菌を洗い流し、歯をそうじしてくれるので、むし歯や歯周病の予防になります。



が がん予防

だ液には、さまざまな酵素が含まれ、食品中の発がん性をおさえる働きをする酵素も含まれています。



いー 胃腸快調

細かく砕かれた食べものは、胃や腸で負担が少なく消化できるので、胃腸の調子がよくなります。



ぜ 全身の体力向上

歯をくいしばると、全身に力が入り、体力や集中力を養うことにつながります。



給食では、6月4日(木)～10日(水)に「歯と口の健康週間献立」を実施します。毎日、かみごたえのある食べものや、歯を丈夫にするカルシウムを多く含む食べものが登場します。よくかむことを意識して食べてみてね！



食べ物を口に入れて咀嚼(そしゃく)すると唾液がでできます。唾液にはどんな機能があるのでしょうか？

1.咀嚼(そしゃく)・嚥下(えんげ)の補助作用

唾液中の「ムチン」などにより唾液には強い粘性があります。食べ物を湿らせて食べ物を塊にしやすくし、咀嚼と嚥下を助けます。

2.溶媒作用

食べ物の味成分が唾液に溶けることで、味蕾(みらい)の受容体と反応しやすくなり、味を感じやすくなります。

3.洗浄作用

食物中の繊維物質をかむことで、口の中が機械的に清掃されます。

4.化学的消化作用

唾液中のα(アルファ)アミラーゼがでんぷんを麦芽糖に分解します。

5.歯や粘膜の保護作用

歯の表面は「ペリクル」と呼ばれる唾液たんぱくに覆われており、摩耗(まもう)したり脱灰(だっかい)から守られます。口腔粘膜も唾液たんぱくに覆われることにより、感染や機械的な損傷から守られています。

6.緩衝作用

唾液中の炭酸・重炭酸・リン酸などは、口の中が急激に酸性やアルカリ性に变化するのを防ぎ、歯垢のpHが酸性に傾いて歯が脱灰するのを抑えます。

7.抗菌作用

唾液中には、細菌の活動を抑える物質(リゾチーム・ペルオキシターゼ・免疫グロブリン・ラクトフェリンなど)が含まれています。

8.歯の再石灰化作用

唾液中のカルシウムイオン・リン酸イオン・フッ素イオンが脱灰した歯の再石灰化を促進します。

9.発がん性・変異原抑制作用

唾液にはベンゾピレンなどの発がん性・変異原を抑制する働きがあります。

出典：厚生労働省 健康日本21アクション支援システム～健康づくりサポートネット 歯・口腔の健康より



作ってみよう！給食メニュー！！

トマトぶたじゃが

給食の定番メニューの「ぶたじゃが」にトマトを入れて作ります。生のトマトは最後に加えて、形が残るようにさっと仕上げてください！



<作り方>

- ①じゃがいもは1.5cmの角切り、人参は0.5cmのいちよう切り、玉ねぎは1cmのくし切りにする。
- ②トマトは湯むきし、2cmの角切りにする。
- ③三度豆は2cmに切り、下ゆでする。
- ④豚肉は2cm幅に切る。
- ⑤鍋に油を入れ、ぶた肉を炒める。さらに玉ねぎ、人参を炒める。
- ⑥だし汁、しょうゆ、砂糖、トマト水煮を加えて煮る。
- ⑦じゃがいもを加えて煮込み、最後に三度豆とトマトを入れたらできあがり！

<材料>数量(4人分)

ぶた肉(スライス)	80g
じゃがいも	2～3個(300g)
人参	1/2本(80g)
玉ねぎ	1個(180g)
三度豆	2本(12g)
トマト	1/3個(40g)
トマト水煮缶	1/3缶(60g)
油	小さじ1
だし汁	120ml
濃口しょうゆ	大さじ2強
砂糖	小さじ4