

6月食育だより

令和6年5月24日
高鍋東小学校 栄養教諭



よくかんでいきますか？

みなさんは、食事のときに食べ物を口に入れてから何回かみますか？
かむことは神経を刺激し、あごを発達させ、顔の筋肉がキリリとしまり、脳の発育まで活発になります。意識的に「かむ習慣」をつけましょう。

よくかむと体によいことがたくさんあります

- ① 歯や歯ぐきを丈夫にし、あごの発達により歯ならびをよくします。
- ② かむことによりだ液がたくさん出て、消化を助けます。
- ③ 頭の働きをよくし、心の安定に役立ちます。
- ④ よくかむことにより満腹感を覚え、食べ過ぎを防ぎます。



よくかむほどだ液がたくさん出ます

- ① 歯が溶けるのを防ぎます。
- ② 溶けた歯のエナメル質をもとにもどします。
- ③ 口の中に残った食べかすを流します。
- ④ ミュータンス（バイ菌）を弱らせます。
- ⑤ でんぷんを消化しやすいように変えます。

だ液は1日に約1リットルです。
でも、眠っている間はあまり出ないので
むし歯ができやすくなっています。
寝る前は、特にていねいに歯をみがきましょう。



健康な歯がなければ、よくかむこともできません。

6月4日は、むし歯予防デー、10日までは歯と口の健康週間です。
歯の健康について考えるよい機会です。ご家庭でも食事やおやつの食べ方、
歯みがきの仕方などを振り返ってみましょう。

歯と口の健康 3択クイズ

Q1 口の中に出てくる「だ液」の役割として正しいのは？

- ① バイキンからだ液を入れる
- ② むし歯を増やす
- ③ 消化を助ける

Q2 歯の健康にとって、良い食べ方はどれ？

- ① かみこたえのある物をよくかんで食べる
- ② 水分で流しこみながら食べる
- ③ あまい物は寝る直前に食べる

こんげつ みやざき た もの

今月の宮崎の食べ物～とうもろこし

「とうもろこし」という名前は、唐（むかしの中国）から来たもろこし（きび）というのが由来です。もともとメキシコやアメリカを中心に栽培されていた野菜です。その歴史は古く、古代文明にまでさかのぼります。日本には、16世紀ごろ、ポルトガル人によって長崎に伝えられたといわれています。食用のスイートコーン種はみずみずしく、甘みが強い種類です。栄養価が高く、主食代わりに也成了り、米、麦にならぶ世界三大穀物です。

【栄養】 野菜の中では糖質が多く、エネルギー源にもなります。胚芽部分はビタミンB群が豊富で、骨や歯をじょうぶにするカルシウムや、カリウム、マグネシウムなどのミネラル（無機質）をバランスよく含みます。また、粒の皮は、セルロースという食物せんいでできています。

【選び方】 皮付きのものは、皮の緑が濃く、先端のひげが褐色または黒褐色のものが完熟しています。また、ひげは1本1本、粒とつながっているの、ひげが多いものほど粒が多いものです。実が先までぎっしりとつまっていてすき間のないもの、粒が大きくふっくらしていてそろっているものを選ぶといいでしょう。



6月6日の給食では、児湯郡内でとれたとうもろこしを塩ゆでて出します。宮崎県内では、ゴールドラッシュ、めぐみ、ミルフィーユ、プレミアムなどいろいろな品種のとうもろこしが作られ、5月にはハウス栽培のもの、6月には露地栽培のものがたくさん収穫されます。

とうもろこしは、朝、太陽がでる前に収穫するのがいいので、生産者の方は、朝3時ごろから収穫するそうです。新鮮であまいとうもろこしが届きますよ。楽しみにしててくださいね。

安全に楽しく給食を食べるために



正しい姿勢で食べましょう。

食べやすい大きさにしてから口に入れましょう。

よくかむことを意識しましょう。

かむ かむ

食べ物が口に入っているときにはしゃべりません。

×

食べている人を笑わせたり驚かせたりしてはいけません。

×

早食いは危険です。絶対やめましょう。

×