



# 食育だより 6月号

平成 28 年 5 月 31 日  
早島町立早島小学校

近年、朝ごはんをひとりで食べている子どもが増えています。また、塾や習い事などにより、夕ごはんも家族そろって食べるのが少なくなっているようです。

ぜひ、家族で食卓を囲み、会話を楽しみながらゆっくり食事をする機会を増やしていただけたらと思います。小さいころからの豊かな食体験の積み重ねは、生涯の健康で楽しい食生活につながります。

## 共食

きょうしよく  
～ 共食について考えよう ～

家族との「共食」は大切だとわかっているけれど、生活習慣がバラバラで実行することが難しいという声を聞きます。また、家族で食卓を囲んでいても、テレビを見ながら、携帯電話やメールを気にしながらの食事になり「共食の質」が低下しているといった状態もあるようです。

家族で食卓を囲んだときは、テレビや携帯電話、メールなどはひと休みして、料理を味わったり、料理の感想を言ったり、食べることや健康について考えてみませんか。

今月は、食育月間です。さらに、6月4日からは歯と口の健康週間が始まります。家族で食卓を囲んで食べることについて話し合ってみましょう。



6月4日～10日

### 歯と口の健康週間

健康な歯でよくかんで食べることは、食事を味わい、栄養素を吸収するための基本です。健康な歯を維持するために、子どものころからきちんと予防することが肝心です。定期的に歯医者さんにかかるのもオススメです。

### 虫歯をふせぐ食べ方

- 食事やおやつは時間を決めて食べる
- よくかんで食べる
- 一口 30 回!
- 歯にくっつきやすい物はなるべく控える (あめ、キャラメル、チョコレートなど)
- 好き嫌いをせず、バランス良く食べる
- 食べた後は歯をみがく習慣を!

# かみかみクイズ



- Q1** かたい食べ物ばかり食べていた弥生時代、卑弥呼という女王は、1回の食事で何回かんでいたでしょう?
- ① 約 390 回      ② 約 3900 回      ③ 約 39000 回
- Q2** よくかむと、体にどんな良いことがあるでしょう?  の中を下にある言葉から選んで埋めましょう。
- ① だ液がたくさん出て、口の中の汚れや菌を落とし、 になるのを防ぐ。  
 ②  の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まる。  
 ③ 脳がおなかいっぱいだと判断し、 を防ぐ。  
 ④ 食べ物が細かくなり、だ液が混ざって、 しやすくなる。

[ 消化 ・ 脳 ・ 食べ過ぎ ・ 虫歯 ]

- Q3** 2つの食べ物を比べて、かみごたえがある方に○をつけましょう。
- ① ごはん      食パン      ② 生のきゅうり      生のにんじん      ③ ゆでたごぼう      ゆでたかぼちゃ
- ④ プリン      おだんご      ⑤ ポテトチップス      さきいか

- Q4** よくかんで食事をするために、どんなことをしたらいいでしょう? いいと思うものを選びましょう。(いくつでも)
- ① なるべく早く食べる      ④ 時間をかけて味わって食べる  
 ② ひと口 30 回以上かんで食べる      ⑤ 好き嫌いせず食べる  
 ③ かたい物は飲み物で流し込む



こたえ Q1 = ②      Q2 = ①虫歯 / ②脳 / ③食べ過ぎ / ④消化  
 Q3 = ①ごはん / ②生のにんじん / ③ゆでたごぼう / ④おだんご / ⑤さきいか      Q4 = ②④⑤