



食育だより

伊丹市教育委員会
伊丹市立小学校給食センター
令和7年6月発行

いよいよ梅雨の季節です。これから夏にかけて、気温も湿度も高くなり、蒸し暑い日が増えてきます。バランスの良い食事・適度な運動・十分な睡眠を心がけ、元気に過ごしましょう。

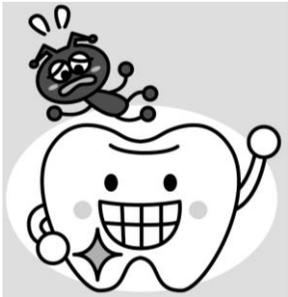
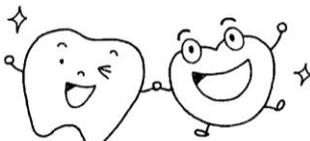


ゆっくりよくかんで食べていますか？

みなさんは、毎日よくかんで食事をしていますか？

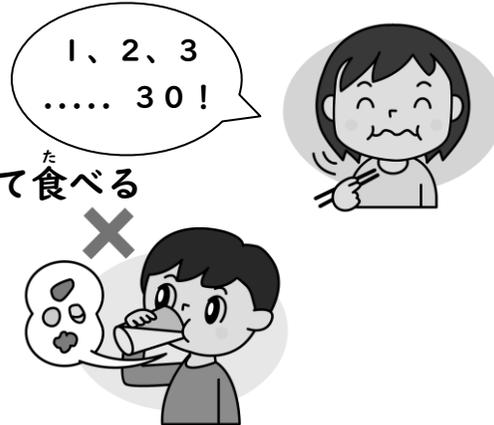
6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩

<p>おし歯を予防する</p> 	<p>肥満を予防する</p> 	<p>あごの発育を助ける</p> 
<p>味覚の発達を うながす</p> 	<p>栄養の吸収が よくなる</p> 	<p>よくかむことは、 食べ物本来の味が わかって、よりおいしく 感じられます。</p> 

かむ習慣をつけるには？

- 一口30回を意識して、よく味わって食べる
- 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



★かみごたえのある食べ物を、
毎日の食事に、少しずつ取り入れる
ことも大切です。

歯と口の健康を保って8020！！

8020運動とは、80歳まで20本以上の歯を保とうという運動のことです。永久歯は、一生使い続けていくものです。丈夫な自分の歯で食べ続けられるように、今から虫歯になりにくい食生活を身につけましょう。

- 食事やおやつは 決まった時間に食べる
- 食べたあとは しっかり歯をみがく
- カルシウムを 意識してとる



かみかみクイズ

かたい食べ物ばかり食べていた弥生時代の女王・卑弥呼は、
1回の食事で何回かんでいた？

① 約39回 ② 約390回 ③ 約3900回

