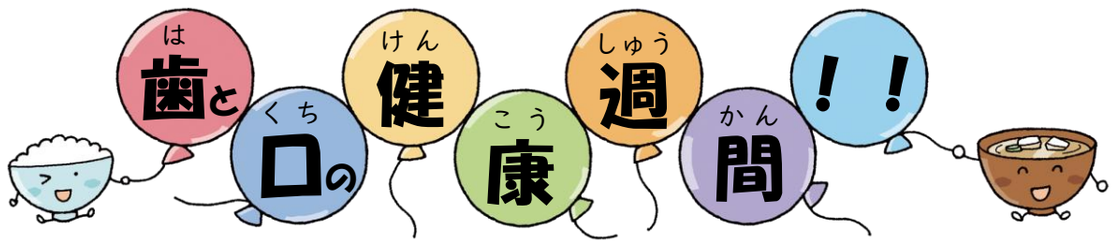
食育だより

伊丹市教育委員会
伊丹市立小学校給食センター
令和８年６月発行

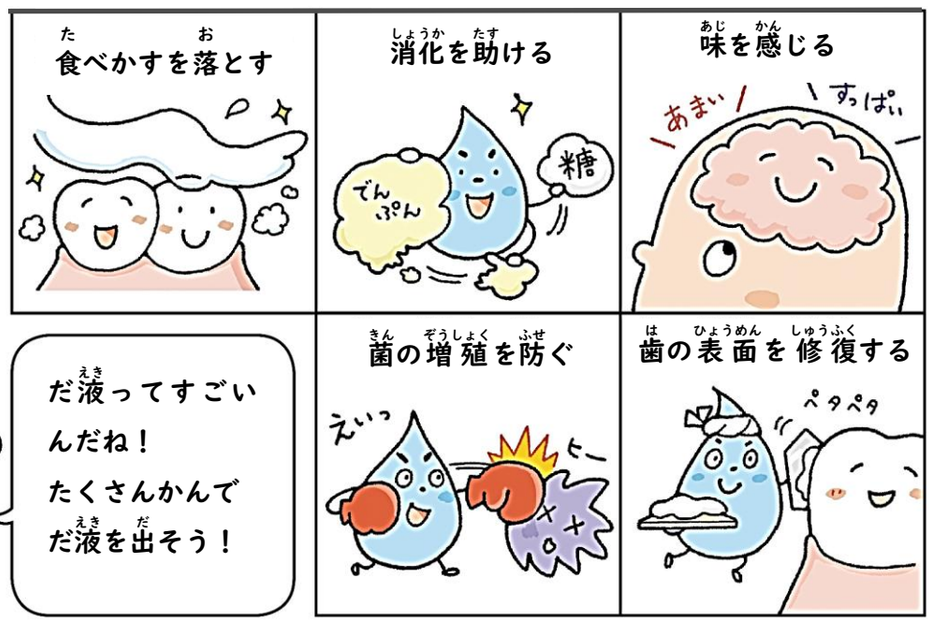
６月は雨の日が多く、じめじめした季節です。梅雨が終わると暑い日も増えてきます。元気に過ごすために、毎日の食事をしっかり摂りましょう。

また、６月は「歯と口の健康習慣」があります。給食では、かみごたえのある食べ物もたくさん出てきます。一口３０回を目標に、よくかんで食べましょう。



６月１日（月）～６月５日（金）の１週間は給食に歯ごたえのある食材が使われています。かむことを意識するために心の中で「１、２、３・・・」と数えるのもいいですね。よくかんで食べることで、だ液が出やすくなります。だ液には体によい働きがたくさんあります。

だ液の働き



よくかむことの効果

よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流が増え、脳を活性化します。
よくかむとだ液が出て食べ物の飲み込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出ただ液の働きで、虫歯を予防します。

食品のかみごたえ度

1 ←――――――――→ 10

プリンなどやわらかい食べ物もおいしいですが、意識してかたい食べ物も取り入れるようにしましょう。
野菜などは大きく切ると、自然とかむ回数を増やすことができます。

歯を強くするカルシウムが多い食べ物

歯のおもな構成成分はカルシウムです。
カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人に不足しがちな栄養素です。
意識して摂るようにしましょう。