

食育だより 6月号

令和6年 5月 31日
大田区立東蒲小学校
校長 鈴木 裕二
栄養士 小俣日向子

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。

みなさんは、よくかんで食事をしていますか？

いつまでも健康な自分の歯でおいしく楽しく食事ができるように、歯を大切にしましょう。



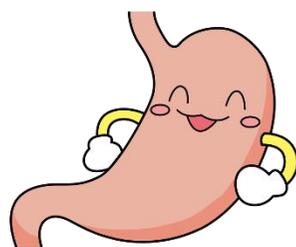
よくかむといいこといっぱい

食べすぎをふせぐ



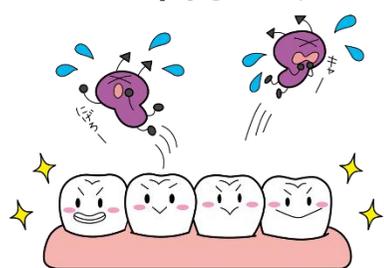
よくかむと、のうが「おなかがいっぱい」と感じ、食べすぎをふせぐことができます。

消化きゅうしゅうがよくなる



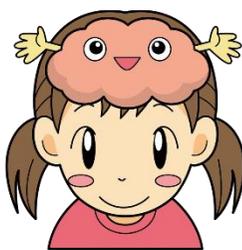
よくかむことでだえきがたくさん出て、小さくかみくだいた食べ物とまざり、消化きゅうしゅうしやすくなります。

むし歯予防



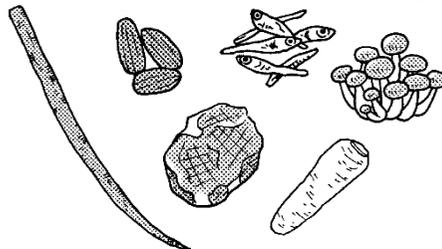
よくかむとだえきがたくさん出て、口の中の食べかすを落としたり、細きんをへらしたりするので、むし歯予防になります。

のうの働きがよくなる



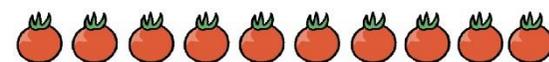
あごのきん肉を動かすと、周りの血管や神けいがしげきされて血流がよくなり、のうの働きが活発になります。

かみごたえのある食品で かむ力アップ



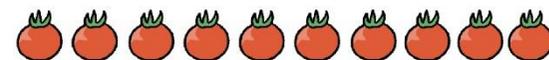
6月4日～7日の給食では、かみごたえのある食品（玄米、さきいか、ごぼう、枝豆など）や、歯を強くするカルシウムが多い食品（大豆、豆腐、ごま、小松菜など）が登場します。

かみごたえアップ大作戦！



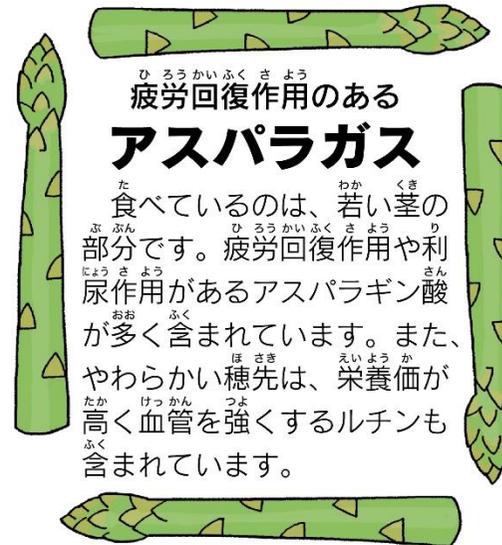
ミニトマトは 小さな実に 栄養が詰まっています

トマトとミニトマトをくらべると、ミニトマトの方が、β-カロテンやビタミンCなどが多く含まれます。生のままや煮たり焼いたりして手軽に食べられるのも魅力です。



疲労回復作用のある アスパラガス

食べているのは、若い茎の部分です。疲労回復作用や利尿作用があるアスパラギン酸が多く含まれています。また、やわらかい穂先は、栄養価が高く血管を強くするルチンも含まれています。



他にも野菜などは加熱するほどやわらかくなり、反対に肉や魚などはかたくなります。水分の少ない揚げ物や水分を加えない焼き物も、かみごたえがアップします。