

健康な体づくりは「よくかむ」ことから！



食事（しょくじ）をゆっくりよくかんで、味わって（あじわって）食べていますか？ よくかむことは、食べ物（たべもの）本来（ほんらい）の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯（むしば）や肥満（ひまん）を防ぐことにつながるなど、健康（けんこう）づくりの第一（だいいち）歩（ぽ）です。6月4日～10日は「歯（は）と口の健康（けんこう）週間（しゅうかん）」です。食べる（たべる）ときはよくかむことを意識（いしぎ）して、食べた（たべた）後は（あ）しっかり歯（は）を磨（みが）き、健康（けんこう）な歯（は）と口（くち）を保（たも）ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果



かみかみメニューで歯も脳も健康に！



きんぴらごぼう



かみかみサラダ



玄米ピラフ



かみかみデザート

カルシウムが多い食べ物

カルシウム（カルシウム）は骨（ほね）や歯（は）をつくるために重要な栄養（えいよう）素（そ）です。成長（せいちょう）期（き）は骨（ほね）も体（からだ）もどんどん大き（おほ）くなっていく時（とき）ですので、カルシウム（カルシウム）を豊富（ほうふ）に含む（含む）食品（しょくひん）を意識（いしぎ）してとることが大切（たいせつ）です。



「食育基本法」制定から20年

食は生きる上での基本です

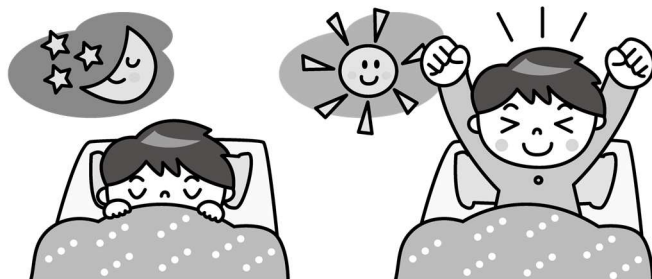
世界（せかい）有数（ゆうすう）の長寿（ちやうじゆ）国（こく）である日本（にほん）ですが、栄養（えいよう）の偏（かたよ）りや不規則（ふきそく）な食事（しょくじ）による生活（せいかつ）習慣（じゆはん）病（びょう）の増加（ぞうか）をはじめ、食（しょく）の安全（あんぜん）上（じやう）の問題（もんだい）、海外（かいがい）への食（しょく）の依存（いそん）など、さまざまな問題（もんだい）を抱（かか）えています。そこで、「国民（こくみん）が生涯（しやうがい）にわたって健康（けんぜん）な心身（しんしん）を培（つちか）い、豊かな人間（にんげん）性を育（はぐ）む」ことなどを目的（もくてき）に、平成（へいせい）17（2005）年（ねん）6月（がつ）に「食育（しょくいく）基本（きほん）法（ぽう）」が制定（せいてい）され、国（くに）を挙（あ）げて「食育（しょくいく）」に取り組（と）むことになりました。食育（しょくいく）基本（きほん）法（ぽう）の制定（せいてい）から今年（ことし）で20年（ねん）となりますが、食（しょく）をめぐる新（あら）たな問題（もんだい）も生（う）じており、より一層（いっそう）「食育（しょくいく）」を推（すい）進（しん）していく必要があります。



毎年（まいとし）6月（がつ）は食育（しょくいく）月間（げつかん）
毎月（まいつき）19日（にち）は食育（しょくいく）の日（ひ）

家庭（かてい）では、こんなこと（こと）に取り組（と）んでみませんか？

◆早寝（はやね）・早起（はやお）き・朝（あさ）ごはん（はん）で、規則（きそく）正（ただ）しい生活（せいかつ）リズム（リズム）を身（み）につけましょ



◆家族（かぞく）みんな（みんな）で食卓（しょくたく）を囲（かこ）み、食（しょく）事を楽（たの）しみましょ

