

毎月19日は「食育の日」!

食育だより



令和5年6月
北九州市立青山小学校

文責：折尾東小学校
栄養教諭 富森 記三代

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。強い歯をつくるためには、日ごろの歯みがきはもちろん、食生活が大きく関係しています。次のことに気を付けた食生活を送りましょう。

- ① よくかんで食べる
- ② 甘いお菓子やジュースを、だらだら食べ続けない
- ③ 食事の後は、しっかり歯みがきをする

6月には、「歯と口の健康週間」に合わせて、豆類、いりこ、切り干し大根、ごぼうなど、かみごたえのある食品を給食に多く取り入れています。

かむことの効果 ～「ひみこのはがいで」～

よくかむと
いいことが
たくさん!

弥生時代の卑弥呼の食事は、とてもかたい食べ物が多かったと言われています。よくかむことの効果は「ひみこのはがいで」で覚え、家族でよくかむことを意識してみてください。



〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

- ひ… 肥満防止。脳の満腹中枢を刺激し、食べすぎを防ぐ。
- み… 味覚の発達。味がよくわかる。
- こ… 言葉の発音。口の機能が発達し、はっきり発音できる。
- の… 脳の発達。血流がよくなり、頭がよく働く。
- は… 虫歯予防。だ液の分泌で歯がきれいになる。
- が… がん予防。だ液の分泌で発がん物質の毒性が弱まる。
- いー… 胃腸快調。胃の働きがよくなり、消化吸収がよくなる。
- ぜ… 全力投球。しっかりくいしばって運動できる。

「よくかむ」ことは、虫歯予防になるだけでなく、心を安定させイライラを抑えることにもつながります。また、あごが発育し、歯並びも噛み合わせもよくなります。そして、足を床に着けて食べることで、かむ力は約20%もアップします。ご家庭の食事においても、根菜類をはじめ、かみごたえのある食品を積極的に取り入れていただき、「よくかむ」ということを、もう一度見直してみましょう。



毎年、5年生を対象に給食アンケートを実施しています。今年のアンケート結果をいくつか紹介します。

好きな給食の献立

- 1位 カレーライス
- 2位 フライドポテト
- 3位 ヨーグルトサラダ

好きな野菜のこんだて

- 1位 にんじんシリシリ
- 2位 アーモンドサラダ
- 3位 もやしのごま酢和え

好きな魚の献立

- 1位 ししゃもフライ
- 2位 ふぐの唐揚げ
- 3位 さばのみそ煮



今後の献立作成の参考にしていきます。北九州市全校の集計結果をもとに、上位の献立が来年度の給食に「お楽しみ献立」として登場する予定です。