



食育だより

令和5年6月5日
島本町立第一中学校
NO.3

6月は、「食育月間」です。食べることは、生きるためにとっても重要なことであり、健康で心豊かな生活を送るためにも大切です。特に、成長期である今の時期の食生活は、生涯を通しての健康づくりの基礎となります。

6月5日～9日の献立は

「歯と口の健康メニュー！」

6月6日～10日は、「歯と口の健康週間」です。そこで、島本町の給食では、この一週間、「歯と口の健康メニュー」が提供されます。具体的には、歯ごたえのある食材を意識的に入れた献立が出てきます。

5日

牛肉とごぼうの甘辛煮

ごぼうは、食物繊維の多い食材です。

6日

かみかみ二色丼

たくあんなど歯ごたえの強い食材を使用しました。

ヨーグルト

手軽にカルシウムをとることができます。

7日

くじらの更紗揚げ

よくかむ必要がある食材です。

沢煮椀

人参や大根など根菜類をたくさん使用しています。

8日

切干大根ときゅうりのサラダ

切干大根やきゅうりも食物繊維が多く歯ごたえのある食材です。

9日

大豆のかみかみ煮

大豆やひじきなど歯ごたえのある乾物を使用しています

よく噛むことの効果

歯と口は、食べ物を食べたり飲み物を飲んだりするほか、呼吸をしたり話しをしたりと、生きる上で重要な役割があり、こころやからだの健康にもつながっています。歯と口の健康を保つためには、食後の歯みがき、規則正しい食生活や良く噛んで食べる習慣を身につけることが大切です。

食べ過ぎ防止

脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べ過ぎを防ぎます。



脳の活性化

あごの筋肉を動かす事で、脳の血流が増え、脳のはたらきを活性化させます。



消化の助け

唾液がたくさん出て、食べ物を飲み込みやすくし、消化を助けます。



虫歯予防

唾液のはたらきによって、結果的には虫歯の予防につながります。

