

# 6月 食育だより



2025年(令和7年)6月  
毎月19日は食育の日  
八尾市立高美中学校

-6月の食育テーマ：歯と口の健康週間-

## よくかんで食べていますか

みなさんは普段の食事や給食で、「よくかんで食べることを意識していますか？よくかむことには、歯だけでなく、体全体によいはたらきがたくさんあります。

### よくかむことの効果

#### 消化・吸収を助ける



食べ物が細くなり、胃腸の消化液がはたらきやすくなることで、吸収もされやすくなります。

#### むし歯予防



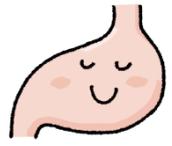
唾液が出やすくなり、むし歯を予防します。

#### 脳の活性化



あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。

#### 肥満の予防



脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べ過ぎを防ぎます。

### 実はずい！唾液のはたらき



食べカスを落とす



消化を助ける



菌の増殖を抑える



歯の表面を修復する

唾液がたくさん出ると、食べるだけでなく、他にもよい効果があるのではと研究が進められています！

- ・免疫機能の向上
- ・睡眠の質の向上
- ・心の安定



### ？プロスポーツ選手はなぜガムをよくかんでいるの？

かむことで、集中力を維持したり、緊張を和らげることができるからです。また、歯をくいしばることで体の力が出やすくなるため、歯を丈夫にしておくことがプロの選手にとってとても大切なことです。

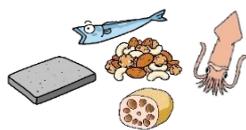
### ？酸っぱい食べ物を見るだけでなぜ唾液が出るの？

酸味の強い味は、歯や体にとって危険なものがあるため、酸味を薄めて守ろうと反応しています。見ただけで出るのは、これまで食べた経験から脳が「酸っぱいもの」と学習しているからです。

### よくかんで食べるために

#### かみごたえのある食べ物を食べよう

- ・食物繊維が多いもの
- ・弾力のあるもの
- ・硬いもの



#### 「ながら食べ」はやめよう

スマホやテレビを見ながらの「ながら食べ」は、食べることに集中できず、かむ回数が減少します。

電源 OFF!



食べ物が口の中にあるときは、飲み物で流しこまないようにしましょう



めげせ！  
ひとくち 一口30回！



# 6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。  
生涯にわたって健康に過ごすために「食」について学んでいきましょう。



## 食育でつけたい6つの力



### 食事の重要性

食事の大切さや喜び、  
楽しさを知る。



### 心身の健康

望ましい栄養や食事の  
とり方を身につける。



### 食品を選択する力

正しい知識や情報に基づき、  
品質や安全性を判断できる。



### 感謝の心

食べものを大事にし、  
感謝の心をもつ。



### 社会性

協力し、他人を思いやり、  
豊かな人間関係をつくる。



### 食文化

地域の産物や食の文化・  
歴史を理解し、尊重できる。



## できるところからやってみよう！

### 食育いろいろ

この機会に普段の生活でも、できることから取り  
組んでみるのはいかがでしょうか。

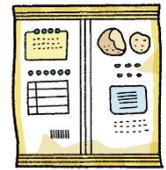
○1日3食 きちんと食べる ○よくかんで食べる



○食事の準備をする



○食品表示を見る



## 本で食文化と 出会おう



学校図書館に食育とのコラボコーナーを作  
っています。テーマは「食文化」です。普段は学校  
にはない本も八尾市立図書館から借りてきてい  
るので、この機会に学校図書館へ行って、ぜひ  
読んでみてください。

