

6月 食育だより



2025年(令和7年)6月
毎月19日は食育の日
八尾市立志紀中学校

-6月の食育テーマ：歯と口の健康習慣-



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。

実はすごい！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、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？

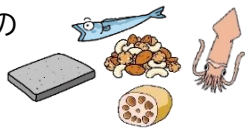
酸味の強い味は、歯や体にとって危険なものがあるため、酸味を薄めて守ろうと反応しています。見ただけで出るのは、これまで食べた経験から脳が「酸っぱいもの」だと学習しているからです。



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



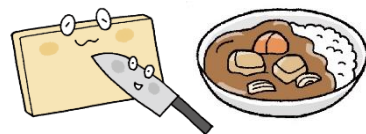
「ながら食べ」はやめよう

食べることに集中できず、かむことをおろかにしてしまいます。



電源OFF！

食材を大きめに切ろう



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



めざせ！一口30回！



かむ力のつく料理レシピ



たこをよくかむことと、トマトの酸味で唾液の分泌が促されます。



〇たことじゃがいもの炒め物

材料(2人分)

- じゃがいも 2個
- ゆでだこ 200g
- にんにく 1片
- ミニトマト 8個
- 塩、こしょう 少々
- オリーブオイル 大さじ1
- 粉チーズ 小さじ2
- パセリ 少々

作り方

- じゃがいもは一口大(小さめ)に切り、水にさらしておく。たこは3~4mm厚さのそぎ切り、にんにく・パセリはみじん切りにする。
- フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて火にかけ、じゃがいもを炒める。じゃがいもに焼き色がついたらふたをして2~3分蒸し焼きにする。
- たことトマトを加えて炒め合わせ、塩・こしょうで味を調え、チーズとパセリを加えて出来上がり♪



志紀中菜園ニュース

ぐんぐん成長して5月頃には花が咲き始めたじゃがいも。6/11(水)に生活委員の生徒に協力してもらって収穫する予定です。



じゃがいもの前にあるプランターでは蓮を育てています。立ち葉が出てどんどん成長しています。



6月は食育月間



毎年6月は食育月間です。食育は、生きるうえでの基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものです。また、心身の成長や人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となります。自分の生活をふり返り、「食」について考えてみましょう。



食に関する本、集めました！

食育月間の取り組みとして、配膳室横で食に関する本の展示をおこなっています。おすすめの本や読みやすい本の紹介もしています。興味のある本や借りたい本があれば栄養士まで声をかけてください。

