

6月 食育だより



令和4年6月21日
毎月19日は食育の日
八尾市立上之島中学校

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。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。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。



よくかんで食べよう



みなさんは、よくかんで食事をしていますか？

よくかんで食べると、満腹感が得られて食べすぎをふせぐほか、だ液がたくさん出て消化・吸収をよくしたり、むし歯予防になったりします。また、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。この機会に、よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。

かむことと満腹感

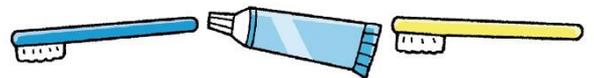


食べ物をよくかむと脳の視床下部にある満腹中枢が刺激されて「おなかがいっぱい」と感じ、食べすぎを防ぎます。早食いは満腹中枢が働く前に食べすぎてしまいます。

だ液の働き



食べかすを落とす 	消化を助ける 	味を感じる
よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ！ 	菌の増殖を抑える 	歯の表面を修復する



食後の歯みがき

歯を強くするカルシウムが多い食べ物

歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは不足しがちな栄養素です。意識してとるようにしましょう。



小魚



牛乳



小松菜

ヨーグルト



納豆

食後は、なるべく早く歯をみがきましょう。その理由は、むし歯をつくる細菌が多量に含まれる歯こうと口の中に残る糖質を取り除くためです。歯みがきをしないまましていると、歯こう中の細菌によって糖質が分解され酸が産生されて歯の表面がとけ出し、むし歯になります。早めの歯みがきでむし歯を予防しましょう。

