

# 5月食育だより

令和6年5月21日発行  
岩沼西小学校  
文責 栄養教諭 田口 祥子

新年度が始まり、1か月半が過ぎました。新しい学年やクラスにも慣れてきた頃でしょう。5月は、新しい環境での緊張がほぐれて「ほっ」とすると同時に、季節の変わり目が重なって、疲れが出やすい時期でもあります。疲れをためないように、規則正しい生活を心掛けるよう、御家庭でもお声掛けをお願いします。

◆ 6月4日～6月10日は「**歯と口の健康週間**」です



みなさんは、**歯と口の健康**について考えたことはありますか？

**歯と口**は、**食べ物**を飲んだり食べたりするだけでなく、**話**をしたりするなど、いろいろな**役割**を担っています。**歯や口**を健康に保つためには、**歯みがき**はもちろん、**食事**では、よくかんで食べる**習慣**を身に付けることが**大切**です。

## よくかんで食べるといいこと

### むし歯を予防

だ液がたくさん出て、口の中の汚れを落とす。

### 消化・吸収がよくなる

だ液がたくさん出て、食べ物と混ぜり、体に**栄養**が入りやすくなる。

### 味覚の発達

食べ物の味がよく分かるようになる。

### 食べ過ぎ防止

食べ物を十分に摂取したという**満足感**が得られる。



## 児童の皆さんへ

### ◆ 6月の給食目標

## よくかんで食べよう

- 一口20～30回を目安にかんでいますか？
- 口の中の食べ物を飲み物で流しこんでいませんか？
- 食事をするときには、どんな味がするか味わって食べていますか？
- 野菜や果物、小魚など、かみごたえのある食べ物をすすんで食べていますか？
- 右の歯を使って食べた後は、左の歯を使って食べるようにしていますか？

いしき意識して  
食べてみよう！

