



食育だより

平成29年6月

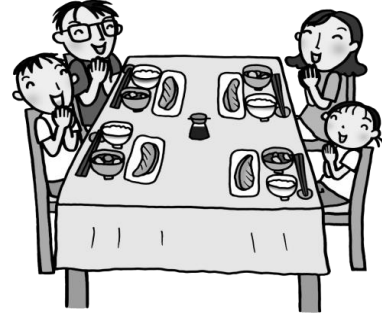
下関市立長府小学校

6月は「食育月間」です

食べることは生きる上で欠かせないことであり、健康な生活を送るための基本となるものです。特に、子どもたちにとっては、心や体の成長に大きな影響を与えます。「食育」は生きる上での基本であり、「知育・徳育・体育」の基礎となるものです。学校では、教育活動全体の中で食育を推進していますが、毎日の暮らしの中で家庭においても食生活に気を配り、子どもたちの食育を行っていただくことがとても大切です。そのためにも、家族そろって食卓を囲む「共食」の機会をたくさんつくっていただけたらと思います。

〈家庭でできる食育〉

- ◎毎日朝食を食べること。
- ◎正しいはしの持ち方や使い方を身につけること。
- ◎正しい配膳やマナーを知ること。
- ◎食材や調理法の知識を身につけること。
- ◎食べ物を大切にすることを育てること。



「共食」は心と体に
赤信号な食べ方です！

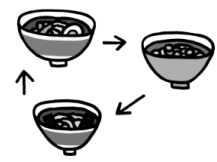
孤食(1人だけでさびしく食べる)



個食(家族それぞれ食卓で別のものを食べる)



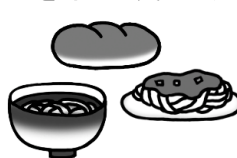
固食(好きな決まったものだけを固定して食べる)



小食(食べる量が極端に少ない)



粉食(粉を使ったやわらかいものを好んで食べる)



濃食(味の濃いものでないと満足して食べられない)



歯と口の健康週間
6月4日～6月10日

歯を丈夫にする食生活をしよう！

歯は食べ物を細かくかみ碎き、消化・吸収を助ける大切なはたらきをします。歯（永久歯）は一生使います。いつまでも自分の歯で食べ続けられるように、歯を丈夫にする食生活を心がけましょう。

よくかむ



よくかむと、だ液がたくさん出ます。だ液には歯に付いた食べかすを落としたり、むし歯を予防したりする効果があります。

時間を決める



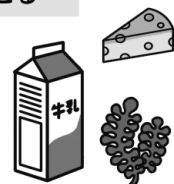
だらだら食べていると、むし歯菌はずっと酸をつくり続けます。口の中はいつまでも歯が溶けやすい酸性となり、むし歯の原因になります。

歯みがきをする



歯に付いた食べかすをえさに、むし歯菌は歯を溶かす酸を作ります。これがむし歯の原因となるので、食べかすを歯みがきで取り除きましょう。

歯を丈夫にする栄養をとる



丈夫な歯をつくるためには栄養バランスのとれた食事が大切です。中でもカルシウムは歯をつくるもとになる、必要不可欠な栄養素です。