



# 6月きゅうしょくだより

6月4日のむし歯予防デーにちなみ、6月1日から6月6日までを歯の衛生週間とし、給食ではよくかんで食べようと、『かみかみメニュー』を入れてあります。かむことについての効果も給食時間のお便りにのせ、クラスでもかむことについて意識してもらいたいと思っています。

健康な歯を保つことで、いつまでもおいしく楽しく食事をすることができます。今回は歯やかむことについてお伝えしたいと思います。

## 歯はどんな栄養素からできているのかな？

歯の形成には、カルシウムのほか、たんぱく質(基礎をつくる)、リン(カルシウムと結合して歯をつくる)、ビタミン類(歯を支える土台をつくる)などが深くかかわっています。また、噛みごたえのある食物繊維は、歯ぐきやあごを強くするうえ、よく噛むことでだ液がたくさん分泌され、口の中の食べかすなどを落として虫歯を予防する役割を果たします。

## 「かむこと」について考えてみましょう

みなさんは、毎回の食事においてしっかりかんで食べることを心がけていますか？

わたしたちは、食べものをかんで細かくして体にとり入れています。よくかんで食べないとだ液の量が減少したり、胃腸に負担をかけたりしてしまいます。気づいたときに少しかむことを意識してみてください。1口30回かむ意識をするだけでだいぶ違いますよ！

「かむこと」には、わたしたちの体によい効果がたくさんあります。例えば、だ液がたくさん出ることによって食べものと混ざり合い消化吸収をよくしたり、口の中の酸性から素の状態に戻してむし歯予防になったりします。また、食べものの味を脳に届けるためにも大切です。そのほか、脳の満腹中枢を刺激して食べすぎを防いだり、脳を活性化させたり、ストレス解消にもなったりします。



## かむ力で運動能力がアップ！！



歯の状態と運動能力には関係があって、ある調査によると歯のかみ合わせがよい人は、そうでない人に比べて50m走の成績がよくなるなど、運動能力がアップする傾向がありました。

運動の大事な場面で歯を食いしばれないと力が出ません。

そのため一流のスポーツ選手は、歯を大切にしている人が多いそうです。

暑い毎日を元気に過ごすために、水分補給とバランスのよい食事を心がけてください。夏野菜を食事や間食に取り入れて、夏を元気に過ごしましょう。

©少年写真新聞社2023

## 旬の野菜を食べよう！

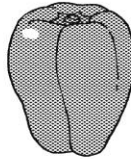
夏が旬の野菜には、ピーマンやトマト、とうもろこし、ズッキーニのほか、きゅうり、なす、かぼちゃ、にがうり（ゴーヤ）などがあります。多くの野菜は、ハウス栽培などによって、1年中食べられますが、旬はたくさん収穫されて価格も安くおいしいので、夏野菜をたくさん食べましょう。



©少年写真新聞社2023

### ピーマン

ピーマンは、ビタミンCが豊富です。種やわたに含まれる青臭さのもとになるピラジンは、血液をサラサラにする効果があります。



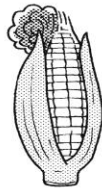
### トマト

トマトは、抗酸化力の高いリコピン（リコペン）やビタミンCを含んでいます。リコピンには、生活習慣病を予防する効果があるといわれています。



### とうもろこし

とうもろこしは、糖質が豊富な野菜です。また、食物繊維をたくさん含んでいるため、整腸作用にすぐれています。



### ズッキーニ

ズッキーニは、きゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。カリウムが多く、カロテンやビタミンC、ビタミンEも含みます。



©少年写真新聞社2023