

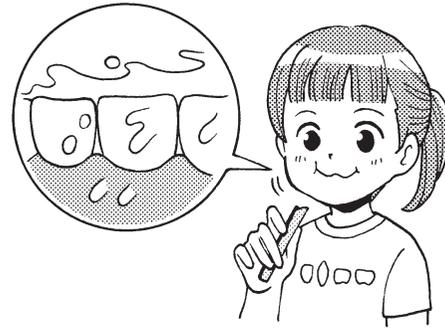
給食だより 6月

市川市立第一中学校

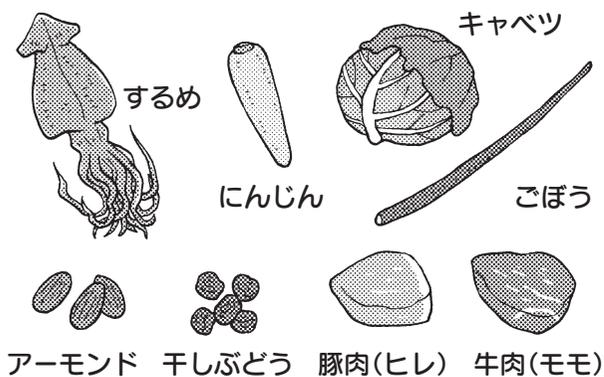
生涯自分の歯でおいしく食べるためには、健康な歯が大切です。よくかんで食べると、食べ物が細かくかみ砕かれ、唾液もたくさん出てきます。この唾液には、歯と口の中の健康を守る働きがあります。かむことや唾液の効果を知り、歯を大切にしましょう。

唾液がむし歯の予防に役立つ

食べ物を食べると、むし歯の原因になる菌が活動して口の中が酸性になり、むし歯がつくられやすい状態になります。唾液には、酸性に傾いた口の中を元の状態に戻す役割があります。さらに、口の中に残っている食べかすを洗い流してくれます。これらの働きによって、むし歯になりにくくなります。このほか、唾液には、消化・吸収を助けたり、病気を引き起こす細菌などの有害なものを減らしたりする働きがあります。



かむ力をつける食べ物



食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、筋繊維のしっかりとした牛肉や豚肉、するめや干しぶどうなどの干物が、かみごたえのある食べ物です。これらは、単にかたいというだけではなく、口の中で小さくするために、何回もかむ必要があります。かみごたえのある食べ物を食事や間食に取り入れて、かむ力をつけましょう。

ゆっくりよくかんで食べよう！



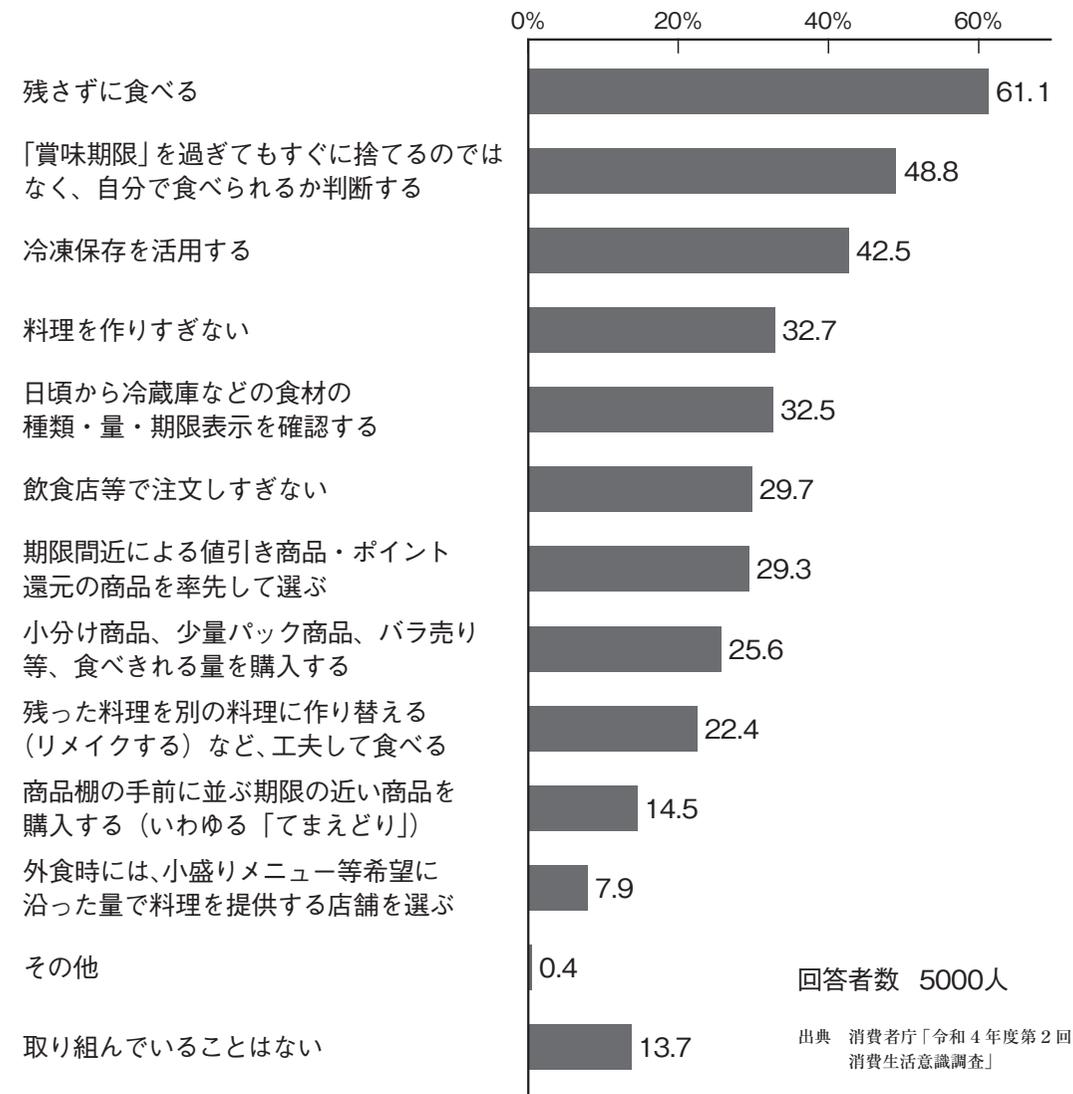
早食いは、かむ回数が少なくなり、満腹感が得られない食べ方です。これでは食べ過ぎてしまいがちです。時間に余裕を持って、ゆっくりよくかんで食べるように心がけましょう。また、一口の量を減らすと、全体の食事時間やかむ回数が増えるといわれています。

環境にやさしい行動をしよう

6月は環境月間です。環境のために、自分ができることを考えてみましょう。買い物の時にマイバッグを持っていく、調理や洗い物の時に水を出しっ放しにしない、汚れは古布で拭いてから洗うなど、できることはたくさんあります。

Data で見える食育 ▶▶▶ 食品ロスを削減するための取り組み

食品ロスを減らすために取り組んでいること（複数回答）



食品ロスを削減するための取り組みとして、「残さずに食べる」と回答した人がもっとも多く、61.1%でした。一方で、13.7%が「取り組んでいることはない」と答えています。