



6月の目標 「よくかんでたべよう」

よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。そのため、普段から意識してしっかりかむようにしましょう。また、歯と口の健康を保つために、どんなことができるのでしょうか。家族みんなで考えてみましょう。



食べ方チェック！



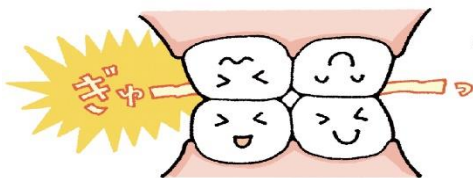
かむことは食べることの原点です。
自分の食べ方を見直しましょう。

- 食べるのがとても早い ☐
- 食べるのが遅すぎる ☐
- 食べ物を口からよくこぼす ☐
- かたいものが食べにくい ☐

チェックがついた人は、よくかまない、またはよくかめない人かもしれません。よくかんでいない人は、かむことを意識して食べるようにしましょう。よくかめない人は、歯科医に相談してみましょう。

くらべてみよう 動物の歯・ヒトの歯

トラ		ウマ	
鋭く大きなきばで獲物をとらえて、とがった歯で肉を引きちぎります。		かたい草を、広く平らなきゅう歯ですりつぶします。	
ヒト		トラなどの肉食動物には鋭くとがった歯が、ウマなどの草食動物には大きなきゅう歯があります。そして肉も野菜も食べるヒトの歯はどちらの機能も備えています。このように食べるものによって歯の形はかわるのです。	
犬歯もきゅう歯もあるので肉や魚、野菜、穀類などのいろいろなものが食べられます。			



奥歯をかみしめるとパワーが出る

重い物を持ち上げる時や、ジャンプをするためにかがみ込む時、足を踏んばる時などに、しっかり奥歯をかみしめると筋肉の活動が高まるといわれています。



平成17年に「食育基本法」が制定され「食育推進基本計画」により毎年6月は食育月間、19日は食育の日と定められました。
本校でも、献立内容の充実を図り、食に関する指導の一つとして、給食委員会の生徒が給食時間に一言メッセージを行う予定です。
ご家庭でも、食べることや、マナーについてなど改めて食事をしながら話題にしてみてもいいかもしれません。