



食育だより

令和6年度 6月号

おおさかふきょういくちょう
大阪府教育庁

6月は「食育月間」です

食育月間と言いますが、食育とは何でしょうか？

食育とは、様々な経験をし、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な

食生活を実践できるようにするものです。

みんなで楽しく食べよう！

みんなで一緒に食卓を囲んで、共に食べることを「共食」と言います。共食には、一緒に食べるだけでなく、「何を作ろうか」と話し合っ一緒に料理を作ったり、食事の後に「おいしかったね」と語り合ったりすることも含まれます。一人で食べる人が多い人は、家族や仲間と会話を楽しみながら、ゆっくり食事をする機会を増やしていきましょう。



歯の健康で体の健康を

6月4～10日は、歯と口の健康週間になっています。歯と口に関する正しい知識の普及、歯の病気の予防に関する適切な習慣の定着、早期発見・早期治療による歯の寿命を延ばすことを目的とする週間になっています。

よく噛まない食事の種類や量が制限されるため、栄養が偏り、筋量や、免疫、代謝が低下します。その結果、運動機能が低下し、食欲もなくなり、さらに栄養が偏る悪循環に陥ります。

歯を見せ
笑える今を
未来にも

＊歯と口腔の健康週間2024標語

よく噛んで食べましょう！ 噛むことの役割

胃腸の働きを助ける！

・食べ物をかみ砕き、唾液と混ぜて食べる事で、胃腸の負担をやわらげ、消化を助ける働きがある！

肥満予防に役立つ！

・よく噛むことで、脳にある満腹中枢が刺激を受け、満腹感を感じるため食べすぎを予防できる！

脳の機能を高める！

・噛むことで顔周りの組織が働き、血流が回ることで、脳にも血流が増え、脳機能が活発になる効果がある！

歯の病気の予防になる！

・噛むことで口の中をきれいにする作用を持つ唾液が分泌され、有害な細菌が増えるのを抑え、虫歯・歯周病を予防する！

