



あさ

朝ごはん、

A 小学校保健だより

2010. 6月号

なに、^た食べてるの〜？

よくかんで、たべてるかな？

よくかんでたべると

たべもののあじが
よ〜くでて、**おい
しくなるよ。**

つばがよくでて、
**むしばのよほうに
なるよ。**

あごがはったつし
て、**はならびがよ
くなるよ。**

せいせきもアップ
して、ねばりづよ
くなるよ。

**かぜ・インフルエ
ンザのよほう**にも
なるよ。

**ふといすぎのよほ
うになるよ。**



保護者の方へ

「食べ方は」乳幼児期、学童期に口の成長に伴って発達します。この時期に噛み方、飲みこみ方、味わい方などの「食べ方」に注意する必要があります。しっかり噛んで食べると、五感（味覚・臭覚・聴覚・視覚・触覚）が発達します。生涯にわたる食生活の基本となる「食べ方」について、ご家庭において、子どもさんと話し合ってみてください。

学校歯科医の先生より

日本人と欧米人は遺伝子が違います。日本人はインシュリンの分泌が欧米人の約2分の1、腸の長さは長いです。ヒトは、穀物を食べると、でんぷんを分解する酵素は唾液と膵臓の2段階で消化しています。ヒトは、主に穀物を食べる動物です。

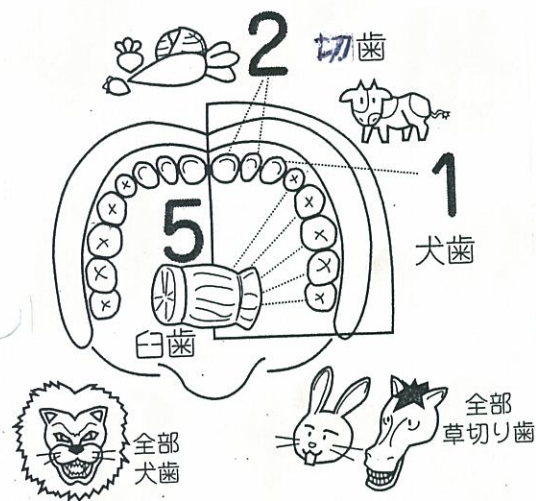
粉食（パン）より粒食（ご飯）はゆっくり消化吸収され、血糖値の上昇は穏やかです。ご飯が日本人に合っています。

味覚のベースが決まるのは、離乳期から「つ」のつく9歳ころまでに決まるといわれています。伝統食（粒のお米）がお子さんを守ってくれ成績上昇につながり、丈夫なお子さんを育てます。

かむかむ健康

歯の種類と役割について知ろう！！

みなさんははの種類と数を知っていますか？その歯の種類と数が栄養バランスと関係があるのです。



切歯・・・食べ物をかみきったりはたらき

犬歯・・・ひきさくはたらき

臼歯・・・すりつぶすはたらき



かむってすごいよ！あ・い・う・え・お

- ㊦ よくかんで食べると、㊦ こをよく使うので、じょうぶになります！
- ㊥ だえきがたくさんでるので、㊥ のはたらきをたすけます！口の中もきれいになります。
- ㊤ あこの㊤ んどうで、のうも体もげんきいっぱい！
- ㊤ たべものが㊤ いようになりやすく、体が元気になります！
- ㊦ よくかむと、少ないりょうで㊦ なかがいっぱいになって食べすぎをふせぎます！

夏休みに、やってみましょう！！

毎日食べているごはんをくらべてみましょう

	どうでしたか？あじ・だ液の量・ごはんのつぶの大きさ
10回かんだとき	
30回かんだとき	

※ ほかのたべものでもやってみましょう（たとえば・・・するめ・フランスパンなどなど）

※ かみこたえのある食べ物にちょうせんしてみよう！！

すこやか 6月号

〇〇小学校

噛ミング30(カミング30)って知っていますか？

～かむことと健康～

～ひとくち30回以上噛むことを目標としているキャッチフレーズです。～

よくかんだら

- ご飯がおいしく食べられます。
- 食べ物をよくかむと、細かく砕かれて甘くなります。
- 肥満予防になります。
- 消化がよくなります。
- 表情が良くなる→感情が豊かになります。
- かむことにより、お口の中が掃除されます。
- 食べ物の中にある砂などの異物を見つけることができます。
- つばがよく出ます。



つばが良く出ると・・・

歯を守ります。
バイ菌を弱らせます。
口の働きを滑らかにします。
酸の力を弱らせます。
歯をきれいにします。

いいにおい
おいしい

つめたい
あたたかい

かたい
やわらかい



- 窒息事故が減ります。
- 普段よくかんでいると運動能力が上がります。
- あごや顔の発育が良くなります。

むし歯が多かったり、歯並びが悪いと良くかめなくなります。

歯みがきをがんばりましょう！！



歯のはえかわい時期の特徴

低学年

前歯が抜けたり、はえてきていないことが多いので、食べ物を上手にかみ切ることができません。今までと同じように食べると、食べ物を大きいまま押し込んでしまいます。

保護者の方は普段から気をつけてあげてください。とくに、こんにゃくゼリーやおもち・パンなどかみ切らなければならない食べ物は、喉に詰まらせ窒息の危険性があるので、とくに注意してください。

高学年

奥歯が抜けたり、はえてきていないことが多いので、食べ物を上手にかみ砕くことができません。食べ物をすりつぶす事が一時的に苦手になってしまいます。

保護者の方は普段気をつけてあげてください。

歯のはえかわる時期の食べ方

お口をしっかりと閉じて、はえた歯を使いしっかりと使って食べましょう。

食べるときは、かむ回数を増やしてよくかんで食べましょう。

早食いや丸飲みをしないように、ゆっくり食べましょう。

できる限り、家族そろって楽しくお喋りしながら食事をしましょう。

「お口」から取り込まれた食べ物を十分に嚙んで食べることは、快適な食生活を送るための基本であり、QOL(生活の質の向上)に大きく役立ちます。

みなさんよくかんで食べましょう。



歯と体にいい食べ方 (飲み方)してるかな？

クイズ	こたえ・理由
① 1枚のチョコレートをAさんはおやつの一時間に一気に食べてしまいました。Bさんはおやつの時と宿題の後と遊びから帰った後に分けて少しずつ食べました。むし歯になりやすいのはAさんBさんのどちらでしょう。	○口の中に食べ物が入っている時間が長くなるとむし歯になりやすい状態になる。 だから、だらだら食べているBさんの方がむし歯になりやすいよ。
② 今日のおやつはショートケーキです。一緒に飲む飲み物はどれがいいかな？ A. フルーツジュース スポーツドリンク B. お茶 水	○ジュースもスポーツドリンクも砂糖がたくさん入っているし、ケーキも砂糖がたくさん入っているので甘いものを食べる時はお茶や水がいいんだよ！
③ りんごの食べ方で歯やからだによいのは？ A. 丸かじり B. リンゴジュース	○くだもの、野菜はジュースにしないで、しっかりよくかんで食べるようにしましょう！ よくかむことで、歯も体も強くなるんだよ！

ひみこの歯がーぜ

- ひ**：肥満を防ぎます。
- み**：味覚が発達します。
- こ**：言語の発音がはっきりします。
- の**：脳の働きを活発にします。
- は**：歯の病気を防ぎます
- が**：がんを防ぎます。
- い**：胃腸の働きを促進します。
- ぜ**：全身の体力が向上し、全力投球できるのです。

食べる時の姿勢を かんがえよう！

体をやや前に倒し気味の姿勢で
ひじやひざの関節がほぼ直角にな
って足底がしっかりと床につけま
しょう。



～保健だより～

噛む！ Come！ かむ！ めざせ！ 噛ミング 30

みなさん「噛ミング 30」って知っていますか？ 1 口 30 回は噛もうということです。噛むことによって次のようなよい効果があります。

口の中をきれいにする

おいしく食べられる

かむ効果

肥満をふせぐ

消化を助ける

脳の働きをよくする

・噛む回数を増やすために

一口目に噛みごたえのあるものを選んで **30** 回噛もう

これだけでこの後も自然に 30 回噛めます

食事を作るときに食材を大きめに切る

水分（汁物やお茶など）で「流し込み食べ」をしない

ま ご に わ や さ し い

大根サラダ



- ① ま め…木綿豆腐を一口サイズに切る
- ② ご ま…ごまをまぶす
- ③ に ゆうせいひん…チーズをサイの目切りに
- ④ わ かめ…のりをこまかくちぎる
- ⑤ や さい…大根を太めの千切りにする
- ⑥ さ かな…ちりめんじゃこをまぶす
- ⑦ し いたけ…しめじをサッといためる
- ⑧ い も…さつまいもを皮つきのままサイの目切りに

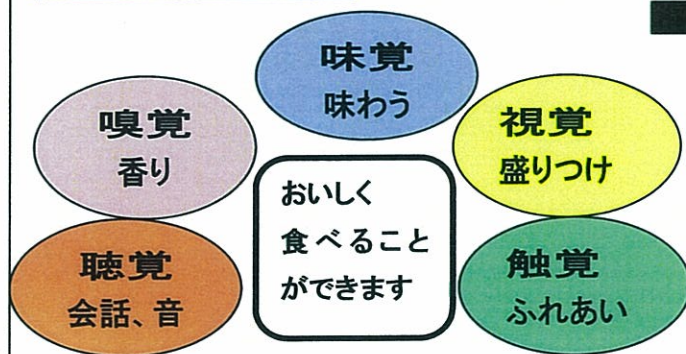
全部をまぜて、一口 30 回嚙んで食べてみよう！！



6月は「食育月間」です。食べ物と心身の健康について考えてみましょう。ぜひ、ご家庭でこのほけんだよりをお読みいただき、お子さんとお話してください。

五感を使って楽しく食べよう

「五感」って、何？



食べることは、食物を見て色や香りを感じることから始まります。これに加えて、口では、味覚、温度、触覚で食物を感じます。また、耳でかみ砕かれる音を聞き取ることができます。さらに、筋肉やあごの関節には固さを感じ取る感覚器官があり、これらを総合するからこそ、おいしさを味わって食べることができます。

「五感」を育てるためには、「よくかんで食べる」ことが必要です！

よくかんで食べると、体にいいことがあります

① 肥満防止

よくかめば、少量で満足感が得られます。

② 脳の発達

よくかめば、顔の筋肉がよく動き、脳の栄養や刺激を与え、記憶力アップします。

③ 歯の病気予防

よくかめば、唾液がよく出ます。

【唾液の働き】

- * 食べ物の消化を助ける
 - * 口の中をきれいに保つ
 - * 病気の菌から体を守る
 - * 歯を作りなおす
- その他、たくさんの働きがあります。



「家庭の味」を大切にしてみませんか？

夕食に1品、かみごたえのある食べ物を加えることをしてみましょう。
1日に1回、家族そろって食卓を囲むと、よりおいしく味わえます。



【かみごたえのある食べ物一例】

ちくわ、もやし、きゅうり、
生キャベツ、ピーマン、いか

「五感」を育てるためには、「旬のものを食べる」「地元のものを食べる」ことがよいです。

食べることは「心の安定」にもつながります。

11月ほけんだより

～歯の学習：噛むことについて学習しました～



11月8日の“いい歯”の日に合わせて歯の学習をしました。

よく噛むとこんなにいいことがあります！合言葉は「^{ひみこ}卑弥呼の歯がいーぜ」

- ひ：肥満防止（良く噛めば少量で満足感を得られます。）
- み：味覚の発達（食材本来の味がわかり正しい味覚を育てます。）
- こ：言葉の発音ハッキリと（口の周りの筋肉が発達します。）
- の：脳の発達・ほけ防止（脳への良い刺激になります。）
- は：歯の病気予防（唾液の分泌を促進し、口の中をきれいにします。）
- が：「がん」予防（食物中の発がん性物質を少なくします。）
- いー：胃の働きを助ける
- ぜ：全身の体力向上（力が入り体力向上の促進につながります。）

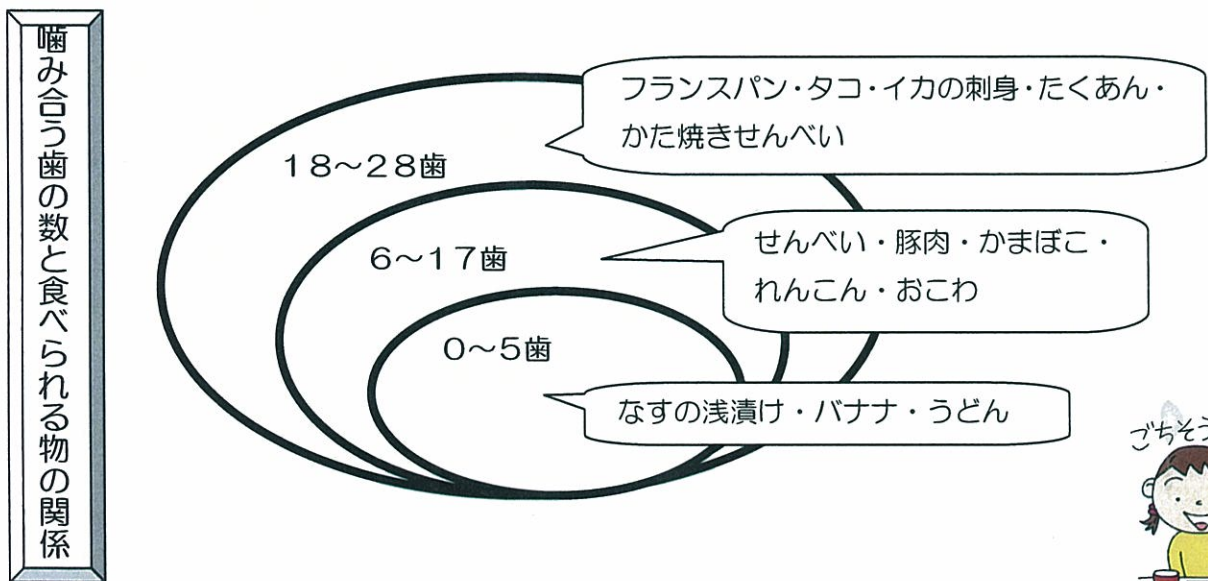


学校でのかみかみ運動

11月の学校給食でかみかみ献立を作成し、普段より、より噛むことを意識したメニューでの給食を実施しました。

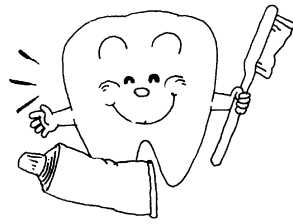
おうちでできるかみかみ運動ためしてみませんか？

噛み応えのあるメニュー：ごぼうのきんぴら・豚ヒレソテー・たくあん・大きめ具材のカレー・野菜サンドイッチ（食材の調理の仕方を工夫するといいいですね）



子どものお口の中は年齢・交換期（生えかわり）・歯並び・顎の大きさ・習慣・噛む力・むし歯の有無などの要因によって多様に変化します。この機会に今一度お子さんのお口の中を見ていただき、歯や口の健康づくりに一緒に取り組んでみてください。

「いのち」は、口からはじまる！



ほけんだより 11月号

11月8日は、いい歯の日です！「1 1 8」

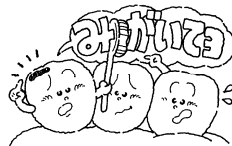
みなさん、いい「歯」がはえていますか？ しっかりしたかたいものをかめますか？

11月8日は、みなさんの歯がよい歯になるようにと願い決められました。今かむことが、体にとって大切であることがわかってきました。「歯」だけでなく体について、お口をとおして考えてみましょう！



歯のはえかわりの時期は、こうみがくときれいになるよ！

- 1、ハズラシは、年にあった 3、1本ずつ、ていねいにおくまで！ 4、ときどき、かがみでお口の中を
小さめのものをつかおう！ みてみましょう！



2、はみがき粉は、米つぶほどで！



いい子は、カミング30(カミングサンマル)

みなさんは、食べるとき何回かんでる？ ひとくち30回はかんでるかな？

ごはんを30回かんでみよう。味があまくなりおいしくなるよ！

それは、食べ物がかんでいる本当の味がでてくるからだよ！



じょうずにおいしく食べる姿勢チェック！！

- ☐ せすじはのびている？ ☐ 足はしっかり床についている？ ☐ ひじをついて食べていない？



- ☐ 食器やはしは手に持ち、ぐぐいになってない？ ☐ 一度にたくさん口ににいれていない？

