

6月は食育月間です。そして、6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。6月4日の日付を「むし」とかけ、昭和3(1928)年に始まった「虫歯予防デー」がルーツの歴史の長い取り組みです。歯と口の健康と食べることにはとても密接な関係があります。「よく噛んで食べる」ことは、歯の健康だけでなく、体全体の健康を守ります。

歯並びや発声もよくなる



やわらかいものばかり食べていると、口のまわりの筋肉が衰えて歯並びにも影響が出ます。左右の歯を使い、強くかみすぎないように注意しながら、よくかんで口のまわりの筋肉をきたえましょう。歯並びがよいと発声もよくなります。

かみごたえのある食品もとり入れよう!



かみごたえのある食材を毎日の食事に取り入れるのも、よくかむ習慣を身に付けていくのに役立ちます。

6月は食育月間です

未来を担う子どもたちの健やかな成長を支えるため、学校では食育に取り組んでいます。ただ、食育は学校や子どもだけのものではありません。ご家庭や地域において、赤ちゃんからご高齢の方まですべての世代で取り組んでほしいものです。あまり難しく考えず、まずは身近なことから意識して取り組んでみてはいかがでしょうか。

こんなことも「食育」です

- 家族で「食育だより」を読み
- 食事のあいさつをしっかりと
- 食品の栄養成分表示を確認する
- 親子で料理をする



そのほかにも
● 3食しっかり食べる ● 一緒に買い物に行く ● 食に関わる体験活動をする など