食育だより

2025年6月
みやこ町学校給食センター

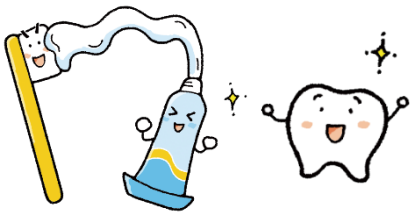
Facebook
ページ

給食の写真などを公開しています。

６月４日から 10日は「歯と口の健康週間」です。しっかりかむと、よく味わうことができて、食べ物の消化・吸収もよくなります。将来にわたっておいしく食べるために歯と口の健康を保ちましょう。

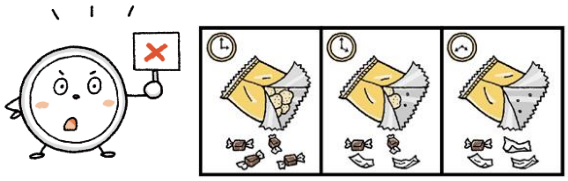
健康な歯と口を保つためのポイント

食べたらしっかり歯をみがく



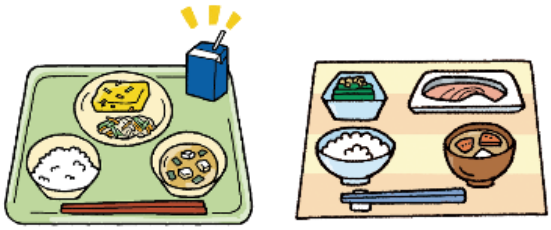
食後にしっかりと歯みがきをし、むし歯の原因になる歯垢やその中の細菌を取り除きましょう。

おやつは時間と量を決めて食べる



ダラダラと食べたり飲んだりすると、むし歯になりやすくなります。特におやつを食べる場合は時間と量を決めましょう。

栄養バランスの良い食事を心がける



規則正しい食習慣が健康な歯と口をつくります。

よくかんで食べる

かみごたえのある食べ物（かたいもの・繊維質が多いもの・よくかまないと食べられないもの）を取り入れましょう。

よくかむほど、だ液が出るんだ。
だ液はむし歯の予防に役立つよ！

食べかすを落とす

菌の増殖を抑える

歯の表面を修復する

かみごたえアップ大作戦！

- □ 食材を大きく切る

- □ 飲み物や汁物などの水分で流し込まない

＊ ６月は食育月間 ＊

毎年６月は「食育月間」、毎月 19 日は「食育の日」です。食育月間は、食育の推進のために各地で様々なイベントが行われています。

食育は、生きる上での基本で、知育・徳育・体育の基礎になるものです。自分の生活を振り返って「食」について考えてみましょう。

＊ みやこ町の健康課題は？ ＊

健康増進計画は、みやこ町のホームページにあります。

広報みやこ「みやこっちゃ」2025 年６月号に詳しく掲載されています。

みなさんは、みやこ町の健康増進計画を知っていますか？

この健康増進計画（第2期）は、こどもから高齢者までのすべての町民が、自ら健康づくりに取り組み、生活習慣病などの早期発見・発症及び重症化予防のための健康づくりを推進していくことを目的として策定されています。

その中で見えてきた課題の一つが**「高血圧」**です。

高血圧とは血管に強い圧力がかかりすぎている状態をいいます。

血圧が高くなる理由の一つに、塩分の摂取が大きく関わっています。

塩分を過剰にとって一時的に血圧が高くなることを繰り返すと、「高血圧症」という生活習慣病につながる危険性が高まります。

長年の積み重ねによって形づくられた生活習慣をかえることはなかなか難しいものです。将来にわたって健康にすごすためにも、子どものうちからできることを続けていきましょう。

高血圧予防に！
減塩のポイント

- □ ラーメンやうどんなどの汁は全部飲まない。

- □ しょうゆやソースなどの調味料は直接料理にかけずに小皿などに入れて使う。

- □ スナック菓子などは1袋 全部食べない。

野菜や果物でカリウムをとろう！

野菜や果物、いも類に含まれているカリウムは塩分のとりすぎを防ぐ働きがあります。

カリウムは、食塩に含まれるナトリウムを体の外に出すことで、血圧の上昇をおさえ、高血圧を予防してくれます。

イラスト転載元 ： たよりになるね！食育ブック①②③④⑤、家庭とつながる！新食育ブック①②③④（少年写真新聞社）　※ イラスト等の転載・複製はご遠慮ください。