



給食だより6月号

令和8年5月29日
札幌市立上白石小学校
札幌市立幌東小学校

6月4日から6月10日は、歯と口の健康週間です。健康な歯を維持するためには、歯のお手入れはもちろんのことですが、よく噛んで食べることや、歯や土台をつくるいろいろな栄養素をバランスよくとることがとても大切です。

～噛む力を鍛えよう！～

噛むことは、ただ飲み込みやすくするだけでなく、健康に多くの関わりがあります。柔らかくておいしい食べ物が好まれ、噛む回数が減っていることが危惧され、よく噛むことの効果は、「卑弥呼の歯がいーぜ」という標語とともに、広く伝えられています。



「卑弥呼の歯がいーぜ」

- 「ひ」…肥満を防ぐ（満腹中枢が刺激され、太り過ぎを予防する）
- 「み」…味覚の発達を促す（よく噛んで味わうことにより、食べ物の味が分かる）
- 「こ」…言葉の発音をはっきりする（口腔機能が発達し、はっきり発音ができる）
- 「の」…脳の発達を促す（血流量の増加で、脳細胞の働きを活発にする）
- 「は」…歯の病気を防ぐ（唾液の分泌により、虫歯や歯周病を防ぐ）
- 「か」…ガンを防ぐ（唾液の分泌により、発がん物質の作用を弱める）
- 「い」…胃腸の働きを促進する（消化酵素がたくさん出て、消化を助ける）
- 「ぜ」…全身の体力向上（心身が健康になり、力いっぱい遊べる）



よく噛むために大切なことは…？

肉・いか・たこ・野菜などは、噛む回数が増えます。歯の生え変わる時期などは、食べやすさから小さくしたり、柔らかく煮たりして栄養をとれるようにしますが、そのまま柔らかい食べやすい食べ物ばかりになっていませんか？段階的に野菜は繊維にそって切る、少しずつ大きくする、肉の厚さを変えるなどの工夫により、いつもの食事で噛む回数を意識してみましょう。生野菜をスティックサラダ（にんじん、大根、きゅうりなど）にするのもよいでしょう。噛みごたえのある食材を普段の食事に取り入れ、お子さんと一緒に、しっかり噛んで食べる習慣を日頃から意識してみてください。噛む力を身に付けさせ、体力の向上にも繋げていきたいですね。

「札幌市学校給食栄養士会」で検索すると、給食レシピを見ることができます！



<とりめし>
レシピは[こちら](#)
動画(BGMあり)は[こちら](#)

給食の作り方動画も毎年更新して掲載しています。(現在4品あります)
是非ご覧ください！

「札幌市学校給食栄養士会」
ホームページ内の[こちら](#)をク
リックすると、レシピ、動画を
それぞれ閲覧できます！

