



食育だより

2023年 6月

6月4日～10日は
歯と口の健康週間

よく噛んで食べましょう♪



よく噛んで食べることは、食べ物を飲みこみやすくするだけではなく、あごの発育や虫歯の予防、食べすぎを防いで肥満を予防するなど、健康な体作りに役立つ効果が期待できます。ゆっくりとよく噛んで、味わって食べることを心がけましょう。

あごの
発育

虫歯の
予防

肥満の
予防



よく噛んで
舌で味わって食べる
と美味しいよ



正しい姿勢で食事をしましょう

ひじ・ひざ・こしは
90度になるよう
意識しましょう



足が床に
ついている

背中をのばす

テーブルに
まっすぐに
向かっている



*テーブルが高い場合は椅子に固めのクッションを敷く、椅子が高い場合には足元に踏み台を置くなど、高さの調節をしましょう。

「ながら食べ」はしない



食べ物が口にある時は
飲み物で
流し込まない



(農林水産省HP、噛むこと研究室HP 参考)

よく噛んで食べよう！

切干大根ときゅうりのハリハリサラダ

【材料(4人分)】

切干大根 15g
きゅうり 1本
油揚げ 2枚
めんつゆ 大さじ1

【作り方】

- ①切干大根を水で戻す。(20～30分)
- ②①を沸騰したお湯で茹でる。(5～6分)
- ③②の水気を切り、食べやすい大きさに切る。
- ④きゅうりは千切りにする。
- ⑤油揚げは短冊切りにし、フライパンで1分半程度乾煎りする。
- ⑥③～⑤をボールに入れ、めんつゆを加えて混ぜ合わせたら、できあがり♪



噛み応えのある食材を取り入れることで、自然と噛む回数が増えることが期待できます。

