食育だより

令和８年
11月号

（毎月19日は食育の日）

埼玉県立狭山特別支援学校

冬に備えて強い体づくりを！

いよいよ冬の到来が近づきました。朝晩寒くなってきたので、かぜをひいたり、体調を崩したりしている人も多いようです。「ただいま！」の後や「いただきます」の前には、せっけんを使って丁寧な手洗いを心がけましょう。さらに栄養バランスのとれた食事で体の抵抗力をつけ、寒さに負けない強い体をつくって冬に備えましょう。

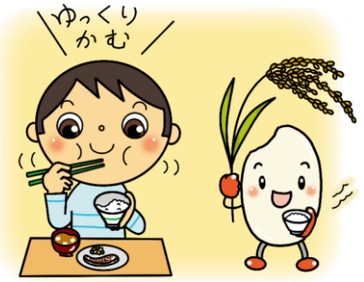
ご飯の良さを見直しましょう！

11月24日は「和食の日」

お米を炊いた「ご飯」は和食の要です。ご飯には次のような良さがあります。

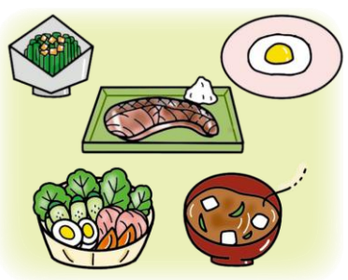
腹持ちがよい

小麦粉をこねて作るパンやめんと違い、粒状のご飯はゆっくりと消化されるため腹持ち良く、長時間のエネルギー源として最適です。



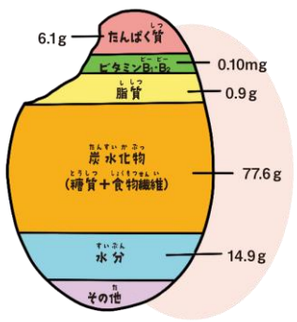
多彩なおかずと合う

ご飯は味が淡泊なので、どんなおかずとも相性がよく、和食だけでなく洋食や中国料理などのさまざまな食材のおかずともおいしく食べられます。



栄養素も豊富

お米には、エネルギー源となる炭水化物だけでなく、たんぱく質やビタミン類など、さまざまな栄養素が含まれています。

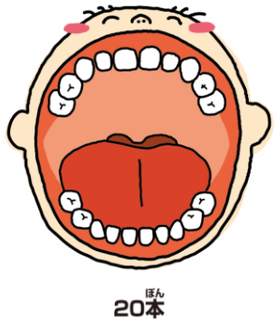


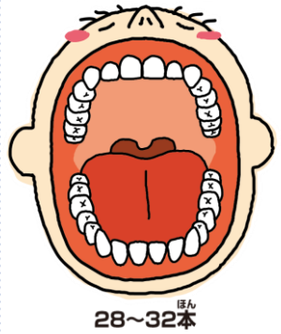
※八訂 食品成分表 水稲精白米うるち米の栄養価

歯の生え替わりと食育

小学生の時期は、子どもの歯から大人の歯へと生え替わる大切な時期です。生えたばかりの大人の歯はやわらかくむし歯になりやすいほか、歯が抜けるとかみにくくなり、食事に時間がかかってしまうこともあります。こうした子どもの口の中の変化を理解し、温かくサポートしていきましょう。

子どもの歯（乳歯）と大人の歯（永久歯）の違い





歯の種類

●食べ物をかじりとる歯。歯並びの美しさや発音にも関わる歯。全部で8本。

●食べ物をかみ切ったり、引き裂いたりする歯。歯の根の長さが一番長く、強い力にも耐えられる。全部で4本。

●食べ物をかみくだいたり、すりつぶしたりする歯。子どもの歯では8本、大人の歯になると16本～20本。

生え替わりの時期に注意したいこと

食べるときは口をしっかり閉じて！

●口の中では、ほおやくちびるが支えとなって食べ物を押さえます。口の筋肉を大きく動かせ、歯並びもきれいになります。

生え替わった前歯でしっかりかみとろう！

●前歯で食べやすくかみ切ることが、しっかりかむための基本。口の筋肉の発達やあごを育て、きれいな歯並びに育てます。

生え替わった奥歯はとくにていねいにみがく！

●背が低く溝も細いため、みがき残しが出やすい歯です。大人による仕上げみがきやチェックでしっかり守りましょう。

「味わい」を深め、豊かにする食べ方

●しっかりかむこととあわせて、さまざまな感覚や知識で味わう「おいしい食べ方」も身に付けましょう。子どもが安心して過ごせる温かい雰囲気づくりや、時間にゆとりをもつことも大切です。

よく味わうためのヒント

歯ざわりや舌ざわり、かんだときの音も楽しもう！

よくかむことや口中調味での“味変”も試してみよう！

食べ物のプロフィールや料理の工夫を知ろう！

出典：食育フォーラム（健学社）