



令和 8 年 5 月 2 6 日
池島小中学校 食育担当

爽やかな風に若葉が揺れる季節となりました。4月から学校で育て始めた苗にも芽が出始め、成長が見られます。日中は暑さも増しているため、のどが渇く前に、こまめな水分補給が大切です。

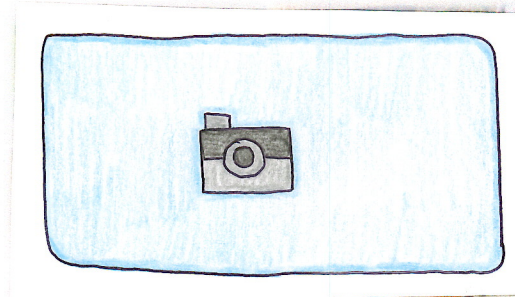
良い歯をつくるための栄養素

「いい歯を作る」ためには、歯そのものを強くする栄養素だけでなく、歯ぐきを健康に保つものと、口の中を掃除してくれるもののバランスが大切です。役割ごとに分類して御紹介します。

歯の「材料」になる食べ物 【歯の表面や土台を強くする栄養素。】	歯を「守る・助ける」食べ物 【カルシウムの吸収を助けたり、歯の表面を丈夫にしたりする。】
カルシウム(歯の主成分) 食材：牛乳、チーズ、小魚、小松菜 	ビタミンD(吸収をサポート) 食材：鮭、きのこ類(しいたけ、きくらげ)
たんぱく質(歯の土台) 食材：卵、肉、魚、大豆製品 	ビタミンA(エナメル質を強化) 食材：にんじん、かぼちゃ、ほうれん草
「口を掃除する」食べ物 【噛むことで唾液を出し、歯の表面をきれいにする効果がある。】	ビタミンC(歯ぐきを健康に) 食材：ブロッコリー、ピーマン、いちご
食物繊維の多いもの 食材：ごぼう、レタス、セロリ、わかめ 	いい歯のためのワンポイント！ ◎「よく噛んで、唾液を出そう」 ◎「間食の時間を決めよう」

食育指導～よく噛んで食べよう～

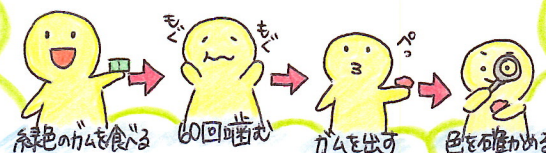
今月は「丈夫な歯をつくるために」というテーマで行いました。よく噛んで食べることは、栄養をしっかりと吸収するだけでなく、あごや脳の発達にもつながったり、唾液を分泌したりと歯を丈夫に保つ役割もあります。



よく口噛みているかを石鹸でかめる

『咀嚼力チェック』を行いました。

→口噛んだ後、赤色が強いほどよく口噛みしています。



よく噛むことで「唾液」が出てきます。
「唾液」には歯を守る役割があります。

- ① 虫歯から守る
- ② 口の中の食べかすを掃除する
- ③ がんを防ぐ
- ④ 食べ物の中の悪い物質をやっつけるバクテリアを持っています。



予告

6月のカレーの日

- ・ 6月1日(月)
- ・ 6月8日(月)
- ・ 6月15日(月)
- ・ 6月23日(火)
- ・ 6月29日(月)

食育クイズ

Q. 私たちが普段食べている玉ねぎはどこの部分でしょう？

- ① 葉 ② 茎 ③ 実 ④ 根



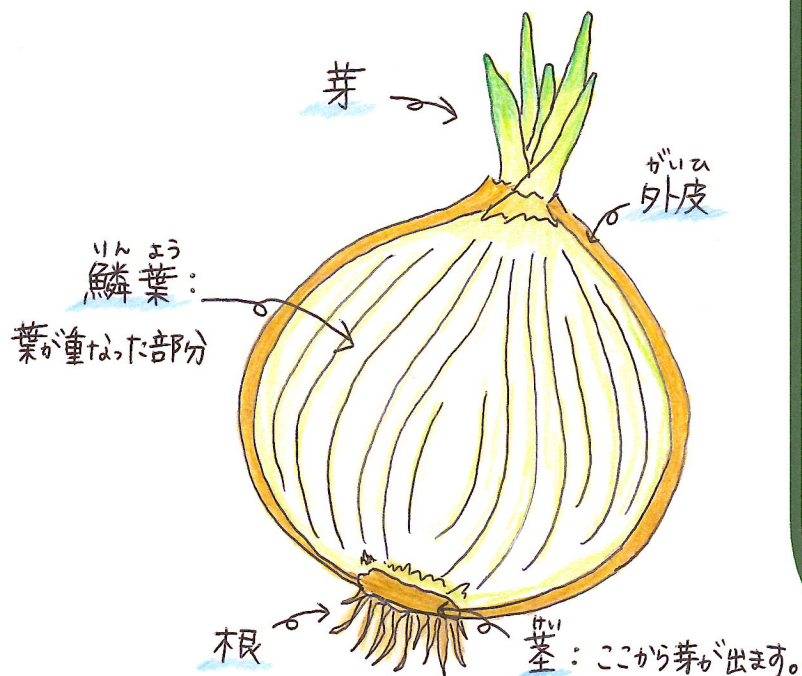
食育クイズの答え

Q. 私たちが普段食べている玉ねぎはどこの部分でしょう？

- ①葉 ②^{くき}茎 ③実 ④根

答えは、①葉でした。

玉ねぎの食べている部分の正体は、ズバリ「葉」です！
「地面にあるから根っこじゃないの？」と思われるかもしれませんが、実は植物学的に見るととても面白い構造をしています。右の説明を見てみましょう！



もっと教えて！～玉ねぎについて～

1. 食べているのは「栄養をためた葉」

私たちが普段食べている、白くて重なり合っている部分は「鱗葉(りんよう)」と呼ばれます。

本来、葉っぱは地上で光合成をしますが、玉ねぎは「次の成長のために、葉っぱの根元に栄養をぎっしり貯める」という進化をしました。

2. 他の部分はどこにある？

玉ねぎを切ってみると他の部分も見えてきます。

- ・**茎**：玉ねぎの底にある、少し硬い「芯」のような部分。
非常に短くなった茎です。
- ・**根**：底の硬い部分から生えている「ひげ」のような茶色い繊維が、本当の根っこです。
- ・**芽**：玉ねぎの真ん中にある、少し緑がかった細かい部分です。ここが伸びると、地上に出てくる緑色の葉っぱになります

3. なぜ丸くなっているの？

玉ねぎが丸いのは、厳しい冬や乾燥した時期を乗り越えるための「貯蔵庫」だからです。葉っぱ(鱗葉：りんよう)が重なり合って、球のような形(茎の役割も持つ貯蔵組)を作っているのです。

次に玉ねぎを切るときは、ぜひ「この1枚1枚が葉っぱなんだな」と観察してみてくださいね！