



食育だより



令和5年6月
鶴田町学校給食センター
(毎月19日は食育の日)

6月にはいり、梅雨の時期になります。

この時期は、気温もあがり、湿度も高くなっていくので体調をくずしやすくなります。体調管理をしっかりして、夏に向けて元気に過ごしましょう。



歯は一生使い続けるものです。いつまでも自分の歯で食べ続けられるように、歯の健康を守り、丈夫にする食生活を心がけましょう。



よくかんで食べよう!

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。

よくかむことの効果

| | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。 | あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。 |
| よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。 | かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。 |

よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ!

消化を助ける

味を感じる

食べかすを落とす

菌の増殖を抑える

菌の表面を修復する

だ液の働き

今月の目標

「よくかんで食べ、じょうぶな体をつくろ」

6月の給食には、「かみかみタコメンチカツ」「れんこんとひじきのサラダ」「ごぼうサラダ」といった、かみごたえのあるたこやれんこん、ごぼうなどの食材を使ったメニューがたくさんあります。しっかりかんで食べましょう。よくかむと、からだによいことがたくさんありますよ。

歯を強くする!

カルシウムが多い食べ物



カルシウムは骨や歯をつくるために重要な栄養素です。成長期は骨も体もどんどん大きくなっていく時ですので、カルシウムを豊富に含む食品を意識してとることが大切です。

Q. かむ力をつけるにはどうすればよいの?

A. かむ力は毎日の食事や間食を通して身につけるものです。するめや干しいも、ドライフルーツなどの乾物は、水分が少ない分、かみごたえも抜群です。かみごたえのあるものを食べてしっかりかむ体験をしましょう。ただし、あごや胃に負担がかかるので、食べすぎに注意しましょう。



Q. だらだら食べてよくないの?

A. 食後、酸性に傾いた口の中をだ液の働きによって元の状態に戻し、歯の表面を修復しています。ところが、いつまでも食べ続ける「だらだら食べ」やスマートフォンやゲームなどをしながらの「ながら食べ」をすると、いつまでも酸性に傾いたままで、むし歯になりやすくなります。食事や間食は時間を決め、食後は歯みがきをしましょう。



6月は「食育月間」です!



食べることは、生きるために欠くことのできないものであり、健康で心豊かな生活を送るためにとても大切なことです。

特に子どもの時期の食生活は、その後の心身の成長に大きな影響を与えます。

「食育」とは、「知育」「徳育」「体育」の基礎となるもので、さまざまな経験や学習を通して、生きるための必要な「食」に関する基本的な知識と、「食」をみずから選択できる力を身につけ、生涯にわたって健康的な食生活を実践できる人を育てることで、

学校でも教育活動全体の中で「食育」を推進していますが、毎日の暮らしの中で、家庭でもぜひ意識して取り組んでいただくことが大切です。この機会に、日頃の食事のとり方や生活習慣について、家庭でも話し合ってみましょう。

ふるさと産品給食の日

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・県産さばのスタミナ源タレやき
- ・切りぼし大根のいりに
- ・みそけんちん汁
- ・あおもりプリン

今回は、県産さばをあのスタミナ源タレで味付けしてみました。他にも、歯ごたえがパッチリな県産切りぼし大根のいりにや、あるじやの豆腐や県産野菜をたくさん使ったみそけんちん汁が登場します。みんなで青森県のおいしい食材を味わおう!

学校・家庭で取り組みたい「食育」と、その効果

| | |
|--|--|
| 家族みんなで食卓を囲む 食事のマナーや、コミュニケーション能力を育みます。 | 一緒に食事の支度をする 買い物や調理体験を通し、食に対して興味・関心が高まります。 |
| 朝ごはんを食べる習慣をつける 1日の生活リズムが整い、元気に活動することができます。 | 体を動かす機会をつくる おなかのすいて食欲がわくとともに、肥満予防やストレス解消に役立ち、健康な心身を育みます。 |
| 行事食や郷土料理を取り入れる 伝統的な食文化に関心を持ち、ふるさとを大切に思う心を育みます。 | さまざまな味を経験させる 味覚の幅が広がり、苦手な食べ物でもおいしく食べられるようになります。 |
| 減塩を心がける 子どものころから薄味に慣れることで、将来の生活習慣病予防につながります。 | 家庭菜園など、農業を体験する機会をつくる 食べ物や自然の恵み、生産者への感謝の心を育みます。 |