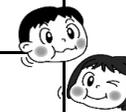




食育だより担当	6月の目標	
栄養教諭：又吉	給食の時間の目標	よく噛んで食べよう
978-2103 (勝連給食センター)	食に関する指導の目標	・「噛む」効果 ・食育とは



6月になりました。日差しがだんだん強くなり、夏が近づいて来るのを感じるようになりましたね。この時期は、体がまだ暑さになれていないので体調を崩しやすくなります。暑さに負けない体づくりのためにも、しっかりと食事や水分をとるようご家庭でも声掛けして下さいますようお願いいたします。

また、6月は全国統一の『食育月間』となっています。普段の食事や食事の手つだい、買い物等もすべて食育の一環です。食育の効果はすぐに表れるものではなく、少しずつ培われるものです。ぜひこの機会に、色々な『食育』に触れてほしいと思います。



毎年6月は、国が定める「食育月間」です。平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である」とした上で、食育を、「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」「様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる」と位置付けています。子どものころに身に付いた食習慣を、大人になってから改めるのは簡単なことではありません。生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るには、子どものころの食習慣がとても重要です。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組んでみませんか？

家庭で取り組みたい「食育」と、その効果

<p>家族みんなで食卓を囲む</p> <p>食事のマナーや、コミュニケーション能力を育みます。</p>	<p>一緒に食事の支度をする</p> <p>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。</p>
<p>朝ごはんを食べる習慣をつける</p> <p>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。</p>	<p>体を動かす機会をつくる</p> <p>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。</p>
<p>行事食や郷土料理を取り入れる</p> <p>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。</p>	<p>さまざまな味を経験させる</p> <p>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。</p>
<p>減塩を心がける</p> <p>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。</p> <p>減らそう</p>	<p>家庭菜園など、農業を体験する機会をつくる</p> <p>食べ物や自然の恵み、生産者への感謝の心を育みます。</p>

かむことの効果

<p>◇肥満予防</p> <p>よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。</p>	<p>◇むし歯を防ぐ</p> <p>かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし菌が活性化しにくくなります。</p>
<p>◇消化・吸収をよくする</p> <p>食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。</p>	<p>◇脳を活発にして、記憶力をアップ</p> <p>しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。</p>

かみごたえは食べ物で決まる

食べ物は、大きさやかたさ、弾力性などいろいろな違いがあり、それによってかみごたえもわかります。かみごたえのないやわらかいものばかり食べていると、かむ力が衰えてしまうので注意しましょう。

<p>かみごたえのないもの</p> <p>特徴</p> <ul style="list-style-type: none"> ・やわらかいもの ・加工度が高いもの ・よくかまなくても食べられるもの 	<p>かみごたえのあるもの</p> <p>特徴</p> <ul style="list-style-type: none"> ・かたいもの ・繊維質の多いもの ・よくかまないと食べられないもの
--	--



6月は給食の時間に、「噛むことの大切さ」「歯を強くする食べ物」についての食育指導を行います。ぜひ、ご家庭のほうでも給食指導の様子を聞いていただけると嬉しいです。

右側のQRコードをクリックすると、給食のレシピを検索することができます。QRコードを読み取り、給食センターのホームページから「勝連給食センター」の「給食レシピを」をクリックすると、給食のレシピを見ることができます。今月は、「カミカミかまぼこ」「みそンブサー」「くがに芋の蒸しケーキ」の作り方を紹介しています!ぜひお試しください☆

レシピを検索

