

# たのしい食育

※このおたよりは、食に関する情報を載せていますので、お子さんと一緒にご覧ください。

令和3年6月  
編集・発行  
福知山市学校給食会  
学校給食センター  
(中学校)

もうすぐ、梅雨の季節がやって来ます。蒸し暑い日が続き体調を崩しやすくなると同時に、湿度が高くなりかびやばい菌が繁殖しやすく食中毒が起こりやすい季節です。規則正しい食生活に加え、うがいや手洗いなどをして、衛生にも気を付けて過ごしましょう。

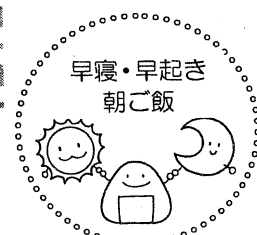
## ◇6月は「食育月間」◇

「食育」とは、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものです。また、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ことです。

この機会に、自分自身の食習慣・食生活を見直してみましよう。

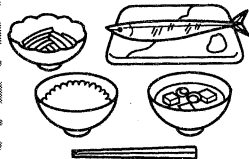
### 食を通じたコミュニケーション

家族で食卓を囲み一緒に食事することで、食を楽しみながら食事のマナーや食文化など、望ましい食習慣や知識を得る。



### 望ましい生活リズム

朝食をとることや早寝早起きを実践し、基本的な生活習慣を身に付け、生活リズムを向上させる。



### 食を大切にする気持ち

食に関する様々な体験活動、あいさつの習慣、食品ロスの削減などによる環境への配慮。また、食に関する理解などから、自然の恩恵や食に関わる人々への感謝と理解を深める。



### バランスのとれた食事

生活習慣病の予防や改善につながるよう、栄養バランスのとれた「日本型食生活」などの健全な食生活の実践。

### 食の安全

食品の安全性に関する知識と理解を高める。そして、自らの食を自らの判断で正しく選択できるように、正しい情報提供などの充実を図る。

## ◇6月4日～10日は「歯と口の健康週間」◇

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。毎日の食事の時に、よく噛んでおいしく食べるためには、歯や口が健康であることが大切です。

しっかり噛むことができる歯を保つためにも、食事の後には、丁寧に歯を磨きましょう。また寝る前の歯磨きも大切です。



### よく噛むと、いいこといっぱい!



よく噛むことによって食べ物が小さく噛みくだかれて消化吸収しやすくなるほか、食べ物の味もよく分かります。そして、だ液がたくさん出ることでもし歯予防にもなります。また、満腹中枢が刺激され、食べすぎを防ぎます。そのほかにも、あごの筋肉を動かすことで、周りの血管や神経が刺激されて、脳の血流がよくなり、脳が活性化します。

### よく噛まない原因? 早食い、流し食べ。



よく噛まないで飲み込んだり、水分で流し込む食べ方は、よく噛まない食事につながります。しっかり噛んで飲み込んだ後に、お汁やお茶などの水分を飲むように気を付けましょう。

### 「思春期性歯肉炎」に注意!

思春期になると、歯茎に問題を抱える人が増えてきます。「思春期性歯肉炎」と言い、ホルモンバランスの崩れが主な原因です。

栄養バランスのとれた食事をよく噛んで食べ、食後に丁寧に歯磨きをすることが予防になります。

### よく噛みごたえのある食品



食物繊維の多い野菜や海藻、きのこや乾物などは、よく噛みごたえのある食品です。日頃の食事に意識して、とり入れてみましょう。