

# 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5年6月  
編集・発行  
福知山市学校給食会  
学校給食センター  
(小学校)

かつ  
6月は  
しょくいくげっかん  
【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あり、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を取得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てること。

【食育基本法】より

心身ともに健康で、毎日をいきいきと暮らすためには、「おいしく楽しく食べる」ことがとても大切です。現代は、ライフスタイルの多様化により、家族そろって食事をする「共食」の機会が減っているとされていますが、共食は健康な食生活に関係していると言われています。子どものころから、「おいしく楽しく食べる」経験を積み重ねることは、豊かな人間性を育てていくことにつながります。子どもたちの食育には、家庭、学校、地域が連携してすすめることが必要です。ご家庭でのご理解、ご協力をお願いいたします。



## ～食育で育てたい「食べる力」～

【食育基本法】より

★食べ物やつくる人への感謝の心



★一緒に食べたい人がいる（社会性）



★心と身体の健康を維持できる



★食事の重要性や楽しさを理解する



★食べ物の選択や食事作りができる



★日本の食文化を理解し、伝えることができる



## よく噛んで食べていますか？

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。みなさんは、よく噛んで食事をしていますか？

この1週間をきっかけにして、ぜひおうちで健康な歯について考えてみてください。

### かむことの効果

○食べ過ぎを防ぐ



よく噛むと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べ過ぎを防ぎます。

○むし歯を防ぐ



噛むことによって出ただ液の働きで、むし歯を防ぎます。

○消化・吸収をよくする



よく噛むとだ液が出て、食べ物のみ込みや消化・吸収を助けます。

○脳の活性化



あごの筋肉を動かすことで、脳の血流が増え、脳を活性化します。

### ～噛む回数を増やすために～

① 噛みごたえのある食べ物を食べる



② 飲み物や汁物などの水分で流し込まない



③ 食材を大きく切る



④ 味わって食べる

