

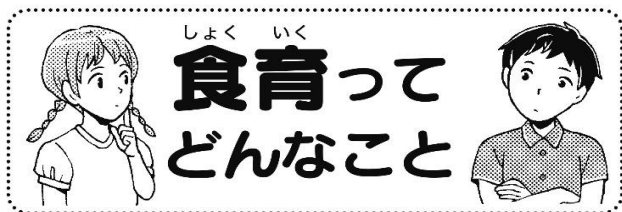


# 給食だより



令和5年度6月号  
狛江市立狛江第一小学校

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。学校では教育活動全体を通じて食育の推進を図っています。ご家庭でも身近なことから実践して、「食」についての関心を高めましょう。



食育は、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、子供たちに対する食育は、心身の成長、及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となります。



## 学校での食育の6つの視点



**食事の大切さ、喜び、重要性を知る**  
生きる上で欠かせない食の大切さを知る。自ら調理し、食事の準備をすることができる。



**心身の健康を育む**  
栄養バランスのとれた食事や食べ方を学び、よりよい食習慣を形成しようと努力できる。



**食品を選択する力をつける**  
食べ物に関心を持ち、品質や衛生、栄養面など総合的に判断し、適切に選択できる。



**感謝の心でいただく**  
食生活が自然の恩恵の上に成り立ち、多くの人の力に支えられていることを知り、感謝して食べることができる。



**社会性を養う**  
協力して準備をしたり、マナーをよく考えることは、相手を思いやり、楽しい食事につながることを理解する。



**食文化を伝承していく**  
季節や行事にちなんだ食事があることを知る。地域の歴史や風土に深いかかわりがあることを理解し、尊重できる。



## ゆっくり噛んで食べるとよいといっぱい

みなさんは、虫歯がない健康な歯を保っていますか。歯は食べ物をしっかり噛むためにとても大切です。食べ物をよく噛んで食べることは、体や脳にいろいろなよい効果を与えることが知られています。

### よく噛むと・・・

#### ●虫歯を防ぐ



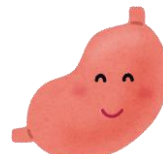
よくかむと唾液がたくさん出て、歯についた食べかすをきれいに落とします。

#### ●脳が発達する



かむことで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。

#### ●消化吸収が良くなる



食べものを細かくかみ砕いてから飲み込むため、胃や腸での消化吸収が良くなります。

#### ●味覚が発達する



よくかむと、いろいろな味を発見することができ、食べ物の味がよくわかるようになります。

#### ●歯並びが良くなる



あごの骨や筋肉が強くなり、歯並びが良くなります。

#### ●食べ過ぎを防ぐ



かむことで脳の「満腹中枢」という神経に刺激が伝わり、食べ過ぎを防ぐことができます。

### よくかむために

#### あと10回 かんでみる

一口30回を目標に、食べ物をのみ込む前に、10回多くかむことに挑戦してみましょう。



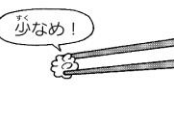
#### 一口ごとに はしを置く

一口食べた後、一回はしを置いて、よくかんでゆっくり食事を味わってみましょう。



#### 一口の量を 少なく

一口の量を少なくすると食事全体の噛む回数が増えます。



#### かむことの 効用



#### かみこたえアップ大作戦!



ほかに野菜などは加熱するほどやわらかくなり、反対に肉や魚などはかたくなります。水分の少ない揚げ物や水分を加えない焼き物も、かみこたえがアップします。