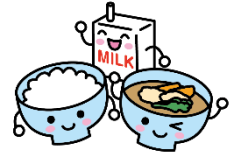




# 6月食育だより



食べること=生きること ~ 6月は「食育月間」です!

## 日々の「食べること」を見直してみませんか?



平成17(2005)年に成立・施行された食育基本法では、食育を「生きる上での基本」とし、「知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。食や健康に関する情報があふれ返る昨今、子どもたちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎日を送れるようになることがとても重要です。そのためには、さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する力を身につけていく必要があります。6月は「食育月間」、日々の「食べること」について、あらためて考えてみませんか?

### ご家庭では、どれくらい実践できていますか?

食育チェック!

<input type="checkbox"/> ゆっくりよくかんで食べている。 	<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べている。 	<input type="checkbox"/> 家族で食卓を囲んでいる。 
<input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている。 	<input type="checkbox"/> 体重を量り、食事量や運動に気をつけている。 	<input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気をつけている。 ひがえめに! 
<input type="checkbox"/> 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を知っている。 	<input type="checkbox"/> 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている。 	<input type="checkbox"/> 非常時に備え、水や食品を用意している。 
<input type="checkbox"/> 食品ロス削減を意識している。 	<input type="checkbox"/> 環境に配慮した食品を選んでいる。 	<input type="checkbox"/> 農業や漁業などを体験する機会をつくっている。 

参考：農林水産省「第4次食育推進基本計画」(令和3年3月)、文部省・厚生省・農林水産省決定「食生活指針」(平成28年6月一部改正)

6/4~6/10

は くち けん こうしゅうかん  
**歯と口の健康週間**

は くち びょう き ふせ しょく せい かつ  
**歯・口の病気を防ぐ食生活のポイント**

<p><b>よくかんで食べる</b></p>  <p>かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。</p>	<p><b>おやつは時間と量を決めて食べる</b></p>  <p>ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。</p>	<p><b>食べたらしっかり歯をみがく</b></p>  <p>歯みがき剤やデンタルフロスを使うとより効果的です。</p>	<p><b>栄養バランスの良い食事を心がける</b></p>  <p>規則正しい食習慣が、健康な歯と口を作ります。</p>
---	---	---	--

**かむことの効用**

やよいじだい ひみこ しょくじ  
 弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「卑弥呼のがいーぜ」で覚えましょう。

ひ ひまんよぼう <b>肥満予防</b>	み みかくはつたつ <b>味覚の発達</b>	こ ことばはつおん <b>言葉の発音はつきり</b>
ぜ ぜんりょくとうきゅう <b>全力投球</b>		の のうはつたつ <b>脳の発達</b>
いー いちようかいちよう <b>胃腸快調</b>	が がんぼう <b>がん予防</b>	は はびょうき <b>歯の病気予防</b>

〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉



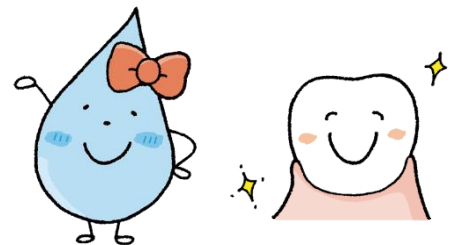
よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ！


**かみごたえアップ大作戦！**



ほかにも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くわえない焼き物も、かみごたえがアップします。

**だ液の働き**



<p><b>食べかすを落とす</b></p> 	<p><b>消化を助ける</b></p> 	<p><b>味を感じる</b></p> 	<p><b>菌の増殖を抑える</b></p> 	<p><b>歯の表面を修復する</b></p> 
--	--	---	---	---