



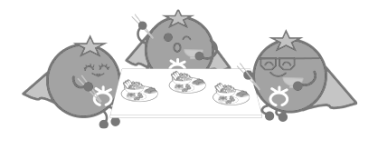
小学校で有名な
大東市の食育
キャラクターの
トマッピーです

食べることは、生きるために欠くことのできないものです。そして健康で心豊かな生活を送るために、正しく食べることがとても大切です。食育はそのための正しい理解を身につけることや、豊かな感性や好奇心を育むことを目的としています。

6月は『食育月間』です。この機会に食べることの大切さをあらためて考えてみると共に、食育を通して食についての知識と食品を正しく選択できる力を身につけ、生涯に渡り健康的な食生活を送ることができるようになりたいものです。



6月は食育月間



大東市がめざす食育

食事を通じたコミュニケーション



家族や仲間との食事は心を豊かにし、絆を強めます。食事のマナーや望ましい食べ方と食文化を身につけ意欲的に食べましょう。

栄養バランスのとれた食事



成長期の中学生の食生活は、一生を健康に過ごすためにもとても大切です。健康的に過ごせる「日本型食生活」を実践し、栄養バランスのよい食事から栄養をとりましょう。

1年間の食事回数は

3回×365日=1095回

☆食事は栄養をとるというだけでなく、心と身体のバランスを整えるという働きもあります。そこで『何を食べるか』ではなく『どう食べるか』ということが、とても大切です。

☆給食は、1年間で約170回程度なので、家庭で食事をする機会は約900回と、かなりの比重を占めています。

- ☆家庭、学校で食事をする時には…
- ・はしの持ち方や使い方・正しい配膳の仕方
 - ・食品や調理方法の知識・食べ物を大切にすること
 - ・食事のマナーと挨拶、みんなで楽しく食べるなど、食育を進めることができる絶好の場です。

食を大切にする気持ち



食事の時はあいさつをし、残さず食べるにより、自然の恵みや食に関わる人への感謝の気持ちを表しましょう。

食に対する知識や関心



食べものについて、どこで作られているか、何から作られているか等よく知ることは大切なことです。自分の食を自分で選び、安全に健康に食べていく力を育みましょう。

健康のための基本技「カメカメ、歯！」

思春期や受験期を迎えて、精神的にも落ち着かない10代は、歯と口にトラブルを抱えやすい時期。食事ではやわらかいものだけでなく、かみごたえのあるものを意識して選び、よくかむ習慣を身に付けましょう。

10代はむし歯リスクが高い！

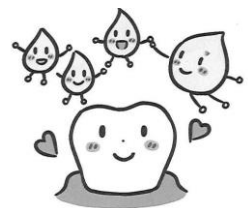
10代の永久歯はまだ弱く、自分で行なう歯みがきで、みがき残しも見つけにくくなります。さらに家の外で間食する機会が増えたり、試験勉強中の夜食



など、成長とともにむし歯になりやすい生活環境に変わっていくのも原因です。

だ液パワーを味方に！

かむことでだ液がよく出ます。だ液には消化を助け、味覚を高め、口内を清潔に保つはたらきがあります。また酸性に傾いた口内を中和し、溶けかけた歯の表面を修復するなど、むし歯を予防する作用もあります。粘膜を保護する成分も含まれ、飲み込みや発声をスムーズにします。



よくかむと肥満予防に！

よくかんで食べると満腹感が得やすく、食べすぎが防げます。代謝も活発になり、消費カロリーが増加することも知られています。さらにゆっくりよく味わって



食べることで、うす味・少量でも満足感を得ることができます。

「思春期性歯肉炎」に注意！

思春期になると歯ぐきに問題を抱える人が増えてきます。「思春期性歯肉炎」といい、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かんで食べ、食後にいい歯みがきをすることが予防に役立ちます。

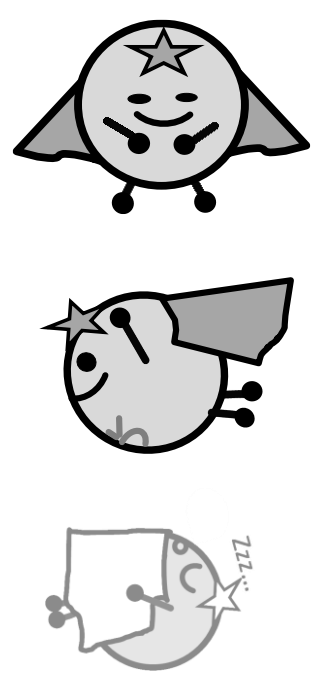


トマッピー4コマ劇場

トマッピー4コマ漫画の原稿が寄せられましたので、今月号から掲載していきます。

みなさんも是非楽しいトマッピーの食育漫画をお寄せください。

掲載されると記念品(トマッピー食育シール)をプレゼントします。



ペンネーム じょう氏(南郷中1-1)