

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付けることや、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！



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。

学校での食育

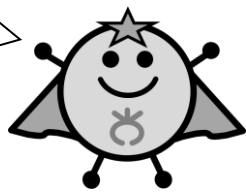
【食事の重要性】  食事の大切さ、喜び、楽しさを理解する。	【心身の健康】  望ましい栄養や食事のとり方を身に付ける。	【食品選択する力】  正しい知識や情報に基づき、品質や安全性を判断できる力を身に付ける。
【感謝の心】  食べ物を大事にし、感謝の心を持つ。	【社会性】  協力し、他人を思いやり、豊かな人間関係をつくる力を身に付ける。	【食文化】  地域の産物や食の文化・歴史を理解し、尊重する心を持つ。

家庭での食育

朝ごはんを食べる習慣をつけることで、毎日の生活リズムが整う。 	一緒に買い物をする中で、食べ物の旬や選び方を知る機会になる。 
家族と食べることで、食事のあいさつ、はしの持ち方など、正しいマナーを知ることができる。 	子どもの頃から、様々な味の体験をすることで味覚の幅が広がる。 

トマッピーの4コマ劇場

今月は、昨年度応募してくれた4コマを紹介するよ。今年度応募されている4コマは、来月から紹介させてもらうね♪今後もたくさんのご応募をお待ちしています。



ペンネーム：アズサチャン(住道中学校)

ペンネーム：オルタナの1号(谷川中学校)

ペンネーム：みな(住道中学校)

むし歯予防デー

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。6月4日の日付を「むし」とかけ、昭和3（1928）年に始まった「むし歯予防デー」がルーツの歴史の長い取り組みです。また6月は食育月間です。歯と口の健康と食べることはとても密接な関係があります。とりわけ「よくかんで食べる」ことは、歯の健康だけでなく体全体の健康を守ることにもつながっています。

消化を助け、食べ過ぎ防止

歯並びや発声もよくなる



よくかむことで食べ物がより細かくなります。だ液もたくさん出てきて、食べ物とよく混ざり合うことで胃などで行う消化を助けます。さらに脳を刺激し、食べ過ぎの防止にもつながります。よくかむことはストレス解消にも役立ちます。

ひと口の量を考え
口を閉じて、意識して!



よくかむ習慣を身に付けるには、かむ回数を数えてみるのもよいでしょう。「ひと口30回」がよく目安とされます。やわらかいものも、のみこむ前に「もう5回かむ」を意識してみましょう。ひと口で入れる食べ物もほどよい量に調整しましょう。



やわらかいものばかり食べていると、口のまわりの筋肉が衰えて歯並びにも影響が出ます。左右の歯を使い、強くかみすぎないように注意しながら、よくかんで口のまわりの筋肉をきたえましょう。歯並びがよいと発声もよくなります。

かみごたえのある
食品もとり入れよう!



かみごたえのある食材を毎日の食事に取り入れるのも、よくかむ習慣を身に付けていくのに役立ちます。