

平成29年



# 食育だより

一関市西部学校給食センター

一関市では、平成29年3月に、第3次一関市食育推進計画を策定しました。計画の期間は平成29年度から平成33年度までの5年間とします。

## 食育推進スローガン

### 「家族や地域 笑顔でつながる 食育の環（わ）」

第3次食育推進基本計画では、私たちが健全な食生活を実践し、生涯にわたって、健全な心身を培い、豊かな人間性を育むためには、個々人が健全な食生活を送るように意識することとしています。また、生涯から食卓までの食べ物の循環や生涯にわたる食の営みにも改めて目を向け、それぞれの環（わ）をつなぎ、広げていくことを大切とし、「食育の環（わ）」を位置付けています。本市では、家族や地域が一体となって笑顔で食育の環を推進することとしスローガンに掲げます。

## 計画の柱と主な取り組み

### (1) 望ましい食習慣の形成と定着

- ①食を通じたコミュニケーションによる豊かな人間性の育成
- ②「早寝・早起き・朝ごはん」に代表される望ましい生活リズムの形成
- ③主食・主菜・副菜をそろえ栄養バランスのとれた食事の実践
- ④減塩で脳血管疾患を予防し健康長寿の推進
- ⑤若い世代が食に関心を持ち健全な食生活を送るための支援

### (2) 食べ物を大切に作る心の醸成、食文化の継承、食の安全と循環や環境への理解の促進

- ①農業体験等を通じた生産者との交流
- ②食文化の継承
- ③食の安全と循環や環境に関する正しい知識の普及

### (3) 食育を推進する関係者の連携強化

- ①食育推進スローガンの普及と定着
- ②食育推進関係者の交流

「第3次一関市食育推進計画 平成29年3月 一関市」



まい とし がつ しょく いく げつ かん まい つき にち しょく いく ひ

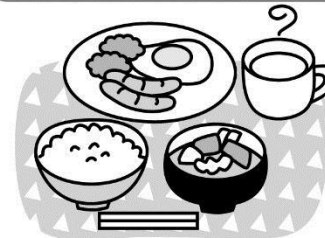
## 毎年6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」



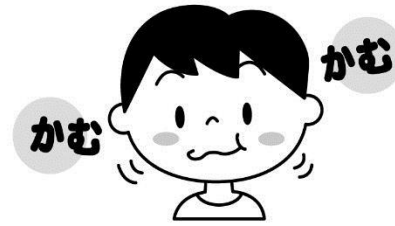
平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけていくためには、何よりも『食』が重要である」とし、「食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきものと位置付ける」としています。生涯にわたって心身ともに健康で豊かな人間性を育むために、子どものころから、さまざまな「食」に関する経験を積んでいくことが大切です。

## 家でできる「食育」～こんなことを心がけてみませんか？

朝食を食べる習慣をつける



ゆっくりよくかんで食べる



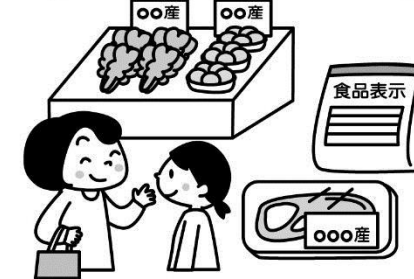
家族で食卓を囲む



食塩や脂肪のとり過ぎに気をつける



食品表示や産地を意識して食品を選ぶ



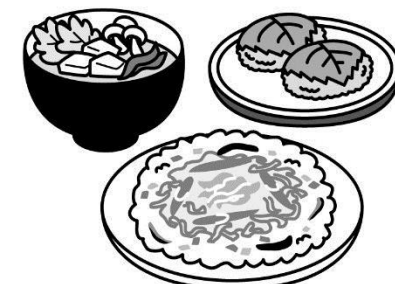
親子で一緒に食事の支度をする



食材の無駄を減らすよう心がける



郷土料理や行事食を取り入れる



家庭菜園や農業を体験する機会をつくる





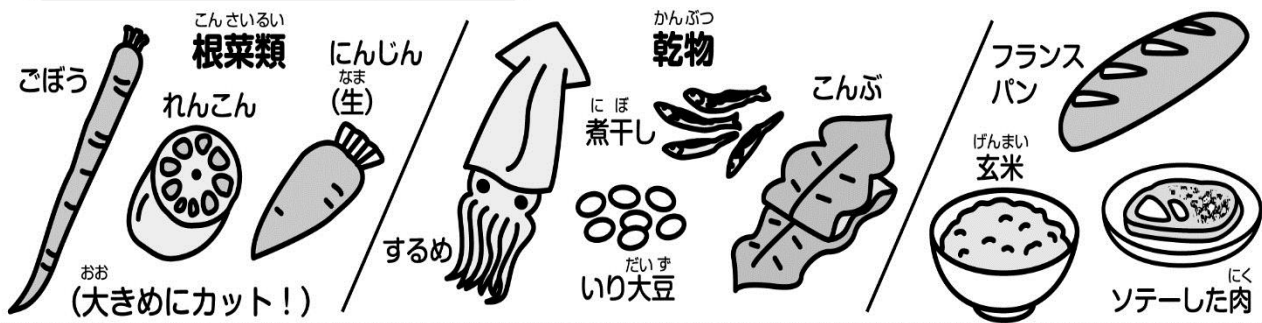
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。丈夫な歯やあごの発育のためには、よくかむことが大切です。また、よくかんで食事を味わうことで満足感が得られ、食べ過ぎを防いで、肥満や生活習慣病の予防にもなります。柔らかい物が好まれる現代ですが、かみごたえのある物を意識して食事に取り入れましょう。そして、食べた後はしっかりと歯をみがき、虫歯や歯周病を予防しましょう。

しっかり  
は  
歯みがき

よくかもう！



かみごたえのある食べ物



食中毒予防  
の基本！



食中毒を防ぐには、まず手をきれいに洗うことが基本です。外から帰ってきたとき、調理や食事をする前、トイレから出たときはもちろん、調理中に生の肉や魚を扱ったとき、卵を割った後などにも、こまめに洗いましょう。

手の洗い方

- 流水で汚れを簡単に洗い流す
- せっけんをつけて十分に泡立てる
- 手のひらを合わせてこすり洗う
- 手のひらと手の甲を合わせてこすり洗う
- 指の間、指先(爪の間)を洗う
- 反対側の手でねじるようにして、親指、手首を洗う
- 流水でせっけんを十分に洗い流す
- 清潔な乾いたハンカチやタオルで水気をふきとる

歯の健康 3択クイズ

レベル★=かんたん  
レベル★★=ちょっとむずかしい  
レベル★★★=とっともむずかしい

Q1

食べるときに口の中に出てくるものは？

- ① だ液
- ② 虫歯
- ③ 小人



Q2

歯の健康にとって、あまりよくない食べ方は？

- ① ゆっくり時間をかけて食べる
- ② 飲み物で流しこみながら食べる
- ③ おやつにかたいものを食べる



Q3

よくかむと、体のどこの働きがよくなる？

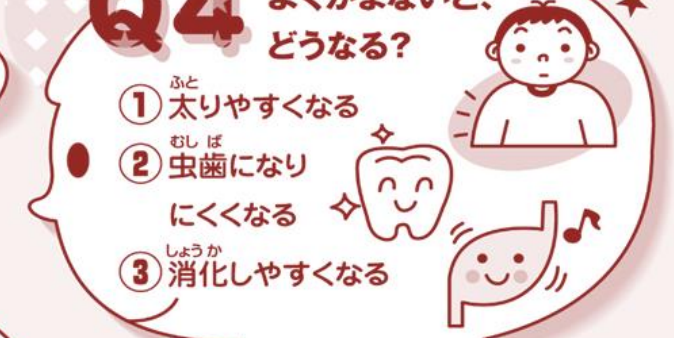
- ① 脳
- ② おなか
- ③ 足



Q4

よくかまないと、どうなる？

- ① 太りやすくなる
- ② 虫歯になりにくくなる
- ③ 消化しやすくなる



Q5

歯の健康にとって、よい料理は？

- ① カレーライス
- ② ラーメン
- ③ 和食(焼き魚など)



Q1=① 歯の健康に欠かせない、口から出るつばのこと。Q2=② 水分を取りながら食べ続けること、だ液の量を減らしてしまう。Q3=① 噛むことで、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力がアップする。Q4=① 噛まないで、脳がおなかにいぼいと感じにくくなり、食べやすくなる。Q5=③ 和食には噛みごたえのある材料が使われることが多く、だ液がたまり出し、虫歯予防にもなり、歯の健康が保たれる。