給食だより 6月

毎月19日は「食育の日」！！　NO.5　2018. 5. 29　一関市花泉学校給食センター

6月は食育月間です！

英語のことわざに“You are what you eat.”(あなたはあなたが食べたものである)があります。体や心の健康は、毎日何をどう食べたかで決まるという意味です。6月は「食育月間」です。食べることの大切さをあらためて考えてみましょう。

食べる楽しみや喜びをあらためて感じてみよう！

家族や仲間と一緒に食べる食事はきずなを強め、心も豊かにしてくれます。食べることは食べ物となった動植物の命をいただくことであり、また作ってくれた人の温かい気持ちを受けとることでもあります。

食べ物のことをよく知ろう！

食べ物の由来や産地、誰がどう作ったのか、何から作られているかなど、食べ物についてよく知ることは、自分の食を自分で選び、安全に、そして健康に食べていく力を育みます。

栄養のバランスを考えながらいただこう!

食べ物は体をつくり、体を動かすエネルギーになります。とりわけ10代の成長期の食生活は、一生を健康に過ごしていくためにとても大事です。学校で学んだことを実践し、体の成長や健康維持、そして毎日の活動量に見合った食事をしっかりとりましょう。

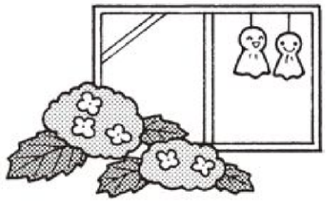
ふるさとの食、伝統の食を未来に伝えよう！

ユネスコ無形文化遺産の「和食(WASHOKU)」。四季の移り変わりを愛で、自然を尊重し、素材の持ち味を生かす日本の食文化は、今、世界中から称賛されています。ふるさとの食を知り、伝統を未来に伝えていきましょう。

歯と口の健康週間

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。

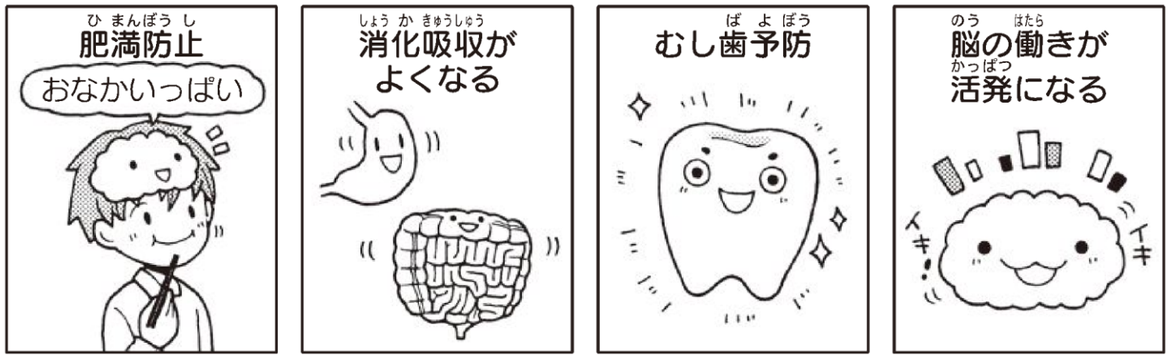
歯は、食べ物をかみくだく大切な役割があり、よくかんで食べると体によいことがたくさんあります。生涯にわたって健康な歯を保つためにも、歯や口の健康について考えてみましょう。

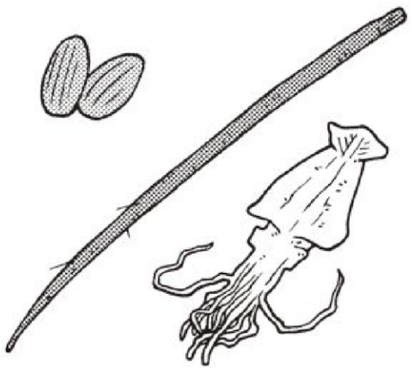


おすすめの食習慣 よくかんで食べよう

よくかむと、体によいことがたくさんあります。よくかむことで満腹感が得られて肥満防止になるほか、だ液がよく出て食べ物と混ざり消化吸収がよくなったり、だ液が酸性に傾いた口の中を中性に戻してむし歯予防になったりします。また、あごの筋肉を動かすと脳の血流もよくなり脳の働きを活発にするともいわれています。普段から意識してよくかんで食べるようにしましょう。

よくかむことの効果



かみごたえのある食品

かみごたえのある食品とは、単にかたいものというわけではなく、口の中で何回もかまなければのみ込めない食品のことです。例えば食物繊維の多い野菜や海そう、きのこ、筋繊維のしっかりしている肉、そのほか種実類や干した食品もかみごたえが大きくなります。