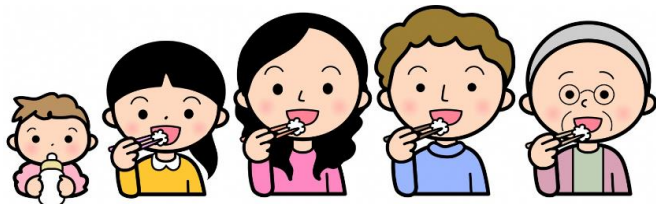




# 食育だより



令和元年度 6月号  
一関市西部学校給食センター



毎年6月は「食育月間」です。学校だけでなく、国や県一関市や関係する団体などが協力して、食育を進めようとして取り組んでいます。ご家庭でもふだん何気なく食べている食事や食べものについてあらためて振り返り、家族で考えてみるのもいいですね。むずかしく考えずに、できることから始めてみましょう。

## ～6月は食育月間～

### 食育月間、ご家庭でもこんなことに取り組んでみませんか？



## しょうかい 紹介します

### 萩荘小学校3年1組 「給食の時間の定期訪問」



↓ 各学校の「給食の時間」や「食に関する指導」の様子を紹介しています。

給食運営や給食指導に活用するために、毎年秋に給食の残食を調査しています。調査を通じた担任の先生からの「定期的に学校に来て、食べている様子を見て欲しい」という声を受けて、今年度から「給食の時間の定期訪問」を行うことにしました。萩荘小学校の3年1組を訪問したときの様子を紹介します。

給食当番が盛り付けた給食を、全員で自分の席まで運びます。「いただきます」のあと、先生が「〇〇が多い人、来てください」と言うと、数人が自分の食器を持って給食の食缶の前に並びます。先生は「このくらいはがんばってみて」と声をかけながら減らし、次に「〇〇をお代わりしたい人、来てください」とお代わりを促します。こうして、食缶はからっぽになりました。



# よくかんで食べよう

みなさんは、いつもよくかんで食べていますか。よくかむと、食べ物が細かくなって消化しやすくなり、だ液もたくさん出て、歯や口のなかをきれいにしてくれます。また、脳の働きを活発にすることもわかってきました。



## よくかんで食べるために



ひと口30回を目安にかむ。やわらかいものは、飲み込む前にもう5回かんでみよう。



ながら食べやだらだら食べをしない。

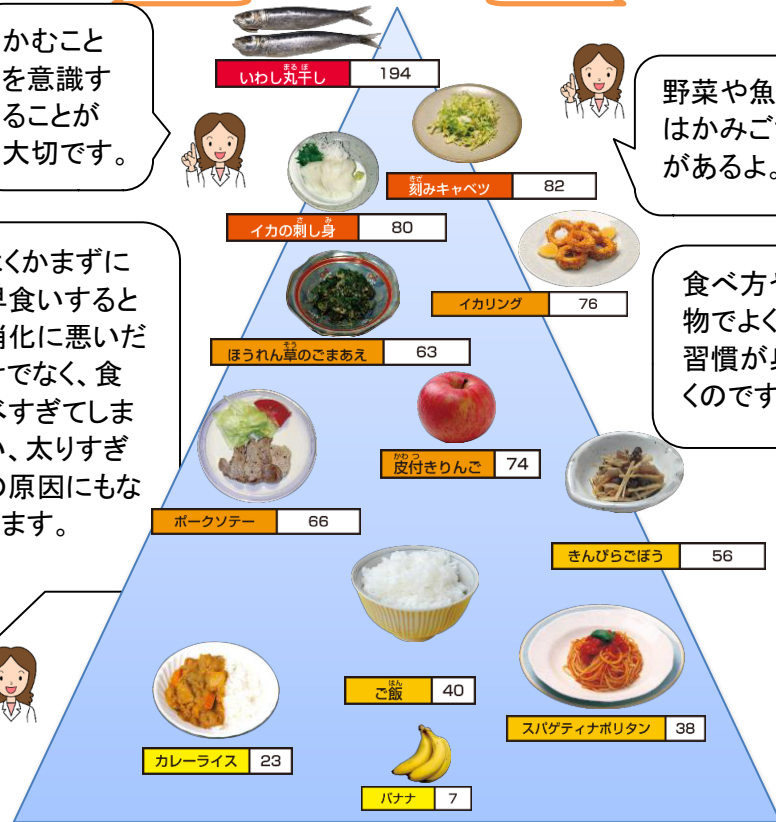


飲み物やスープで流しこまない。

## かむ回数ランキング

かむことを意識することが大切です。

よくかまずに早食いすると消化に悪いだけでなく、食べすぎてしまい、太りすぎの原因にもなります。



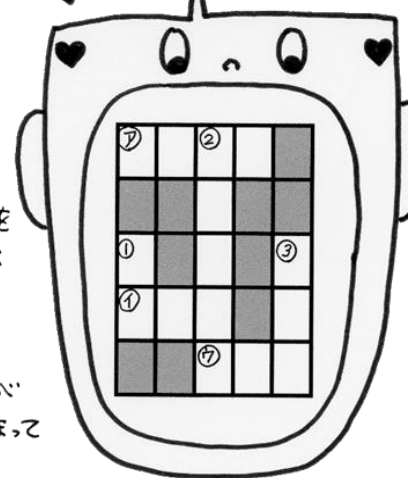
# クイズ あなたも たべものはかせになろう

## くたてのかぎ

- よくかむと〇〇の骨が成長して歯ならびがきれいになります。
- しょうばな骨や歯をつくるために、大切なえいぶをす。
- くちびるをとしてかむと、食べものが〇〇の上にあつまてよくかめます。

こたえは、裏側にあります。

## かみかみクロスワード



## くよこのかぎ

- かむと重く、くよこの場所の名まえ。日本の主食はごはんです。
- 〇〇〇、れんこんなど食物せんいの多い野菜をよくかみましょう
- よくかむと、だ液がたくせん出て〇〇〇になりにくいといわれています



暑い日にのどが渇くと、冷たいジュースをゴクゴク・・・。そんな飲み方をしていませんか。そのような習慣が、食生活にどのように影響するのか考えてみましょう

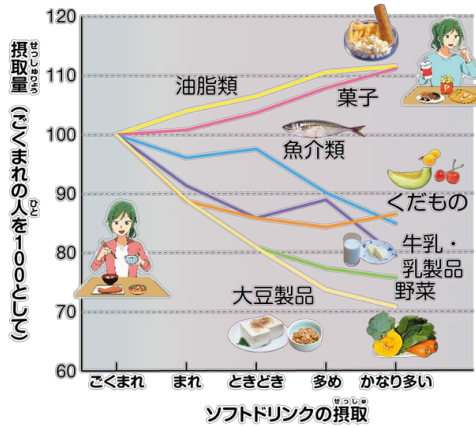
## 毎日の1杯が こんな問題を・・・

### ● ソフトドリンクの種類

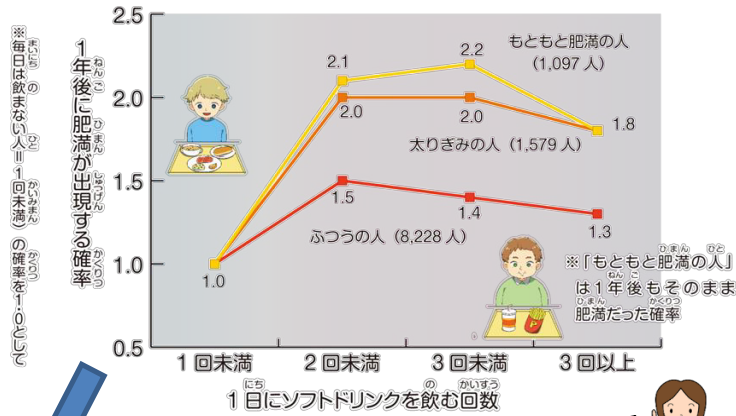


甘くておいしいから、ついゴクゴクと飲んじゃうソフトドリンクですが、2～3歳の子ども1万人を対象にしたアメリカの調査で、毎日飲む人と飲まない人では1年後に肥満になる確率の差がぐっさり出ました。

### ● ソフトドリンクとおもな食品群の摂取量



### ● 1日にソフトドリンクを飲む回数と肥満の関連



日本の女子大学生の調査では、ソフトドリンクを飲むのが増えていくほど、油脂類や菓子を食べる量はどんどん増え、逆に魚介類や果物、野菜、大豆製品を食べる量はぐんと減る結果となりました。ソフトドリンクは飲みすぎて太ってしまうことよりも、きちんとした食事をする習慣を奪ってしまうところに怖さがあるようです。

アメリカの研究

～家族と地域 笑顔でつながる 食育の環～

ちょっと知りたい

## 生活習慣病

### 生活習慣病って何？

食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こる病気をいい、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。



#### 糖尿病

インスリンというホルモンの働き不足で血糖値が高くなる病気。放置すると網膜症などの合併症が起こります。

#### 高血圧症

血圧が高くなる病気が目立った自覚症状がありません。しかし、放置すると脳卒中や心筋梗塞などを引き起こします。

#### 脂質異常症

血液中の中性脂肪や悪玉コレステロールが増えすぎる状態。放置すると動脈硬化から心筋梗塞などを引き起こします。

### 注意 肥満は生活習慣病のもと！

不規則な生活習慣は肥満を招き、肥満は生活習慣病の原因になります。長年の習慣を変えることは大変なので、子どもの頃からよい生活習慣を身につけることが大切です。

### 肥満を防ぎ、生活習慣病を予防するには・・・

- ◆ 腹八分目
- ◆ 油っぽい食べ物を控える
- ◆ 塩分控えて薄味に
- ◆ 糖분을控える
- ◆ 1日3食バランスのよい食事を
- ◆ 間食は時間と量を決めて
- ◆ 夕ごはんは早めに
- ◆ 野菜たっぷり 果物もほどよく
- ◆ 適度な運動
- ◆ 十分な睡眠と休養を



子ども達の健康のために、どんなことに気をつけたらよいのかなど、毎月1回お便りに掲載していきます。ぜひ、ご一読下さい。

＜コラム掲載予定内容＞  
7月 おやつ・飲み物  
8月以降は色々なテーマで継続していきます。

### 給食メニューを作ってみよう

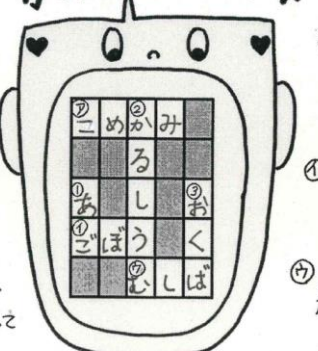
6/26(水)の給食から「油麩丼」



### ＜タテのかぎ＞

- ① よくかむと、歯の骨が成長して歯ならびがきれいになります。
- ② しょうぶな骨や歯をつくるために、大切なえいぶつです。
- ③ くちびるをじてかむと、食べものが、歯の上にあつまてよくかめます。

### かみかみクロスワード



### ＜ヨコのかぎ＞

- ⑦ かむと歯が、場所の名まえ。日本の主食は、ごはんです。
- ⑧ ○○○、れんこんなど、食物せんいの多い野菜をよくかみましょう。
- ⑨ よくかむと、だ液が、たくさん出て、○○○になり、いわれています。

### 食べもののほかせクイズのこたえ