

給食 だより 6月

毎月19日は「食育の日」!! NO.5 2021. 5. 31 一関市花泉学校給食センター

6月は食育月間です!

このほど国の「第4次食育推進基本計画」が発表され、生涯を通して心身の健康を支える「食を営む力」の育成と、自然に健康になれる「食環境づくり」の推進が提唱されています。

食卓をみんなで囲んで心を豊かに!



豊かな心と体を育む食育に関心を持ち、食を通じたコミュニケーションを大切にしましょう。

食を通じた環境の「環」を大切に!



食は自然の恵みであることを認識し、持続可能な食料生産と消費を考えましょう。

伝統的な日本の食文化・「和」を伝えよう!



風土を生かし、先人が育んできた伝統的な地域の食文化を未来に受け継いでいきましょう。

健康的な食生活を実践しよう!



毎日、朝ごはんをしっかりと食べるなど、日頃から望ましい食生活を実践し、身につけましょう。

食を通し、人の「輪」を広げよう!



食はさまざまな人の活動に支えられていることを理解し、感謝して食べましょう。

自ら判断し、選ぶ力をつけよう!



安全性を自ら判断でき、さらに環境にも配慮した食品を選んでいける力をつけましょう。

～家族と地域 笑顔でつながる 食育の環～

ちょっと知りたい 噛むことのはなし



▶よく噛んで食べていますか?

みなさんは、食事のときによく噛んで食べていますか?よく噛むことは、体にさまざまな効果をもたらします。噛むことの効果を知り、毎日の食事をしっかり噛んで食べましょう。

▶よく噛むといいことがいっぱい!!

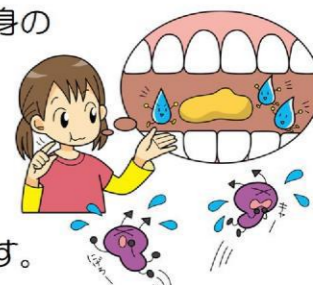
① 消化吸収がよくなる。

よく噛むことで食べ物を細かくできるため、胃腸への負担が少なくなります。



② 抵抗力が高まる。

よく噛むことで全身の抵抗力が高まります。噛むことで分泌が増える唾液には、消化作用だけでなく抗菌作用もあります。



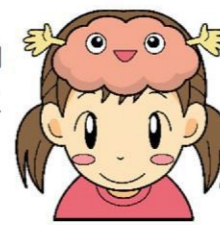
③ 肥満の予防につながる。

よく噛んで味わいながらゆっくりとる食事は、少量で満腹感を得られるため、肥満予防につながります。



④ 脳が活性化する。

咀嚼による筋肉の動きが脳への血液の循環をうながし、脳細胞の働きを活発にします。



⑤ 発音をはっきり、表情も豊かになる。

よく噛むことで、表情筋がきたえられ、言葉をはっきり発音でき、表情も明るくなります。



▶よく噛んで食べるための調理の工夫

① 噛みごたえのある食材を選ぶ。

(ごぼう、れんこん、小松菜、切り干し大根、こんにゃく、大豆、厚切りの肉など)

② 食材は大きめに切る。(ぶつ切り、乱切りなど)

③ 加熱時間を短めにして、歯ごたえを残す。

④ 水分の少ない料理を取り入れる。(焼き物、炒め物など)

⑤ 軟らかい料理には、噛みごたえのある食材を混ぜる。

(ハンバーグにごぼう、玉子焼きにミックスベジタブル、混ぜご飯にきのこなど)



▶よく噛んで食べるために自分でできること

飲みこもうと思ったら、あと10回噛んでみよう!

厚生労働省では、健康づくりや食育の視点から、一口30回以上噛んで食べることを目標とした「噛ミング30(カミングサンマル)運動」を提唱しています。食事の間、ずっと数えることは難しいですので、「飲みこもうと思ったら、あと10回噛む」ということを意識してみましょう。

発行 一関地方教育研究会学校給食部会

