

食育だより

令和7年度
10月号

令和7年9月29日
台東区立台東育英小学校

統括校長
栄 養 士

朝夕はだいぶ涼しくなってきました。日中との気温差があり、体調を崩しやすい
時期です。健康管理には気をつけましょう。実りの多いこの季節は、お米や果物など
農作物の収穫が目白押しで、おいしい食べ物が豊富に出回ります。よく食べ、よく
運動して、心も体もともに実りの多い充実した秋にしていましょう。

よくかんで食べましょう

昔は、「よくかむこと」は子育てやしつけのうえでも、とても大切なこととされて
いました。しかし、最近は口当たりのよい軟らかい食べ物が増え、「よくかまない子」
また「よくかめない子」が増えてきているようです。

なぜ、よくかむことは大切なのか？

消化の第一歩



食べ物を細かくし、だ液と混ぜ合
わせることで消化を良くし、胃腸
への負担を減らします。

口内の健康を保つ



だ液がたくさん出て、食後の酸性
に傾いた口内を中性に戻します。
むし歯をふせぎ、歯も丈夫にしま
す（再石灰化）。

太りすぎの予防



脳の満腹中枢を刺激し、ほどよい
量でおなかがいっぱいになります。
食べすぎを防ぐことができます。

ストレス解消



よくかむことで脳のストレス反応
が抑えられて、リラックス効果が
得られます。

脳の活動を活発に



脳への血流がよくなり、集中力や
記憶力がアップすることが知られ
ています。

病気の予防



口内に侵入した細菌の活動を抑え
ます。またよい口内環境は免疫力
もアップさせます。

10月は「世界食料デー」月間です

10月16日は「世界食料デー(World Food Day)」。
国連が制定した、世界の食料問題について考える日
です。世界では、すべての人が十分に食べられるだけ
の食料が生産されているにもかかわらず、飢餓の
問題はまだ解決されていません。さらに近年の紛争や
異常気象、経済の悪化などで世界では6億7,300万人
(2024年)が飢餓に直面しているそうです。

一方、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物
のことを「食品ロス」といいますが、日本ではこの
食品ロスが、2023(令和5)年度で年間464万トンと
推定されています。1人当たりになると1日約102g、1年で約37kg
にもなるそうです。

この機会に、私たちが毎日食べているものはどこから来ている
のかについてよく知り、自分たちが食べ物を無駄にしないためにど
うするべきかを考えてみませんか。

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

2 飢餓を
ゼロに



SDGsでも、2030年ま
でに「飢餓をゼロに」する
ことが目標の1つになっ
ています!



「たいとう食ハピDay」を知っていますか？

「たいとう食ハピDay」とは

台東区では、毎月30日を「たいとう食ハピDay」として、食品ロスを減らしていく
ための取組を進めています。

「たいとう食ハピDay」という名称は、区民の皆さまからの公募で生まれたもの
で、区内小学生が考えた名称に決まりました。「食品ロスがなくなって、作る人も食
べる人も、みんなが幸せになれるように」という願いが込められています。

★台東区ホームページでは、「たいとう食ハピDay」に

関する毎月おススメの取組を紹介しています。

<https://www.city.taito.lg.jp/kurashi/gomi/namagominogenryo/osusumesho>

[kuhapi.html](#)