



令和5年6月5日
台東区立松葉小学校
校長 松尾 敦

6月は「食育月間」です!

毎年6月は「食育月間」となっています。毎日の食事は、子供の健康づくりに大きな役割を果たしています。栄養面だけでなく、豊かな心や社会性を育て、自分で判断し生活できる大人になるためにも食育が果たす役割には大きなものがあります。

学校の食育の6つの視点

食事の重要性を知る



生きるうえで欠かせない食の大切さを
知る。自ら調理し食事の準備をす
ることができる。

心身の健康を育む



栄養バランスのとれた食事や食べ方
を学び、よりよい食習慣を形成しよ
うと努力できる。

食品を選択する力をつける



食べ物に関心を持ち、品質や衛生、
栄養面など総合的に判断し、適切に
選択できる。

感謝の心でいただく



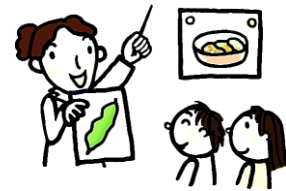
食生活が自然の恩恵のうえに成り立ち、
多くの人の力に支えられていることを
知り、感謝して食べることができる。

社会性を養う



協力して準備をしたり、マナーをよく
考えることは相手を思いやり、楽しい
食事につながることを理解する。

食文化を未来に伝える



季節や行事にちなんだ食事があること
を知る。地域の歴史や風土に深いわか
りがあることを理解し、尊重できる。

よくかんで食べよう!

よくかむと
おいしいこと
あるよ

消化が
よくなる

ふとりすぎを
ふせぐ

咀嚼を
刺激する

はなら
歯並びを
よくなる

「噛ミング30(カミングサンマル)運動」を知っていますか?健全な食生活を推進するため、厚生労働省が「ひと口30回以上噛む」ことを目標に、平成21(2009)年に提唱したものです。よくかんで食べることで消化がよくなり、食べ過ぎを防止防ぐこともできます。

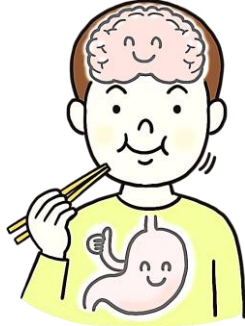




6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。6月4日の日付を「むし」とかけ、昭和3(1928)年に始まった「むし歯予防デー」がルーツの歴史の長い取り組みです。また6月は食育月間です。歯と口の健康と食べることはとても密接な関係があります。とりわけ「よくかんで食べる」ことは、歯の健康だけでなく体全体の健康を守ることにもつながっています。



消化を助け、食べ過ぎ防止

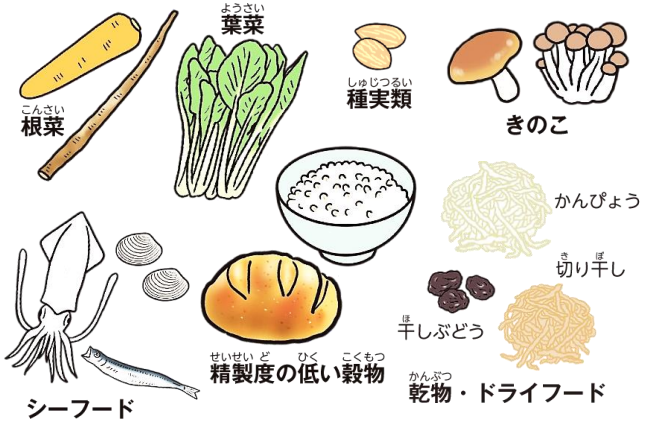


よくかむことで食べ物がより細かくなります。だ液もたくさん出てきて、食べ物とよく混ざり合うことで胃などで行う消化を助けます。さらに脳を刺激し、食べ過ぎの防止にもつながります。よくかむことはストレス解消にも役立ちます。

歯並びや発声もよくなる

やわらかいものばかり食べていると、口のまわりの筋肉が衰えて歯並びにも影響が出ます。左右の歯を使い、強くかみすぎないように注意しながら、よくかんで口のまわりの筋肉をきたえましょう。歯並びがよいと発声もよくなります。

かみごたえのある食品もとり入れよう!



かみごたえのある食材を毎日の食事に取り入れるのも、よくかむ習慣を身に付けていくのに役立ちます。

1、2、3
……30!



ひと口の量を考え、口を閉じて、意識して!

よくかむ習慣を身に付けるには、かむ回数を数えてみるのもよいでしょう。「ひと口30回」がよく目安とされます。やわらかいもの、のみこむ前に「もう5回かむ」を意識してみましよう。ひと口で入れる食べ物もほどよい量に調整しましょう。

ブルーベリー

その実が、青く (Blue)、核を持たない食用果実 (berry) からブルーベリー。原産地は北アメリカです。栽培がしやすく、木も高く伸びないため園芸用としても人気です。葉は秋には紅葉もします。おいしいものの見分け方は、濃い青色で、粒がふっくらとして皮に張りがあり、表面にブルームと呼ばれる白い粉が付着しているものを選ぶとよいでしょう。とりたてをそのまま食べてもよし、ジャムやソースにしてもよし。色素には抗酸化作用があるポリフェノールが含まれています。



夏至

二十四節気の1つで、日の出から日の入りまでの時間がもっとも長くなる日です。夏至とは、この日を過ぎると本格的な夏が始まるという意味ですが、日本では梅雨の真っただ中。ただし昔は夏至の時期に当たる6月後半頃に田植えをしていたことから、夏至の日には各地で豊作を願った食べ物がよく食べられます。関東地方ではこの時期に収穫される小麦ともち米を混ぜてついた小麦餅(半夏生餅)、関西地方ではタコの八本足のようにイネが深く根を張ることを祈願してタコが食べられます。愛知県では半分切ったいちじくに田楽みそをかけた、「いちじく田楽」が夏至の時期に食べられるそうです。

