



# 食育だより 6月号

令和2年5月29日  
函館市立戸倉中学校

長い休校が明け、やっと学校が始まりましたが、まだ新型コロナが終息したわけではありませんので、手洗いやマスク着用など注意を払いながら、今までの日常を取り戻していきましょう。

今月当初の給食は感染症の拡大防止を重点においた配膳を実施しながら適切な栄養摂取ができるような献立にし、状況に応じて段階的に元に戻していきます。

また、抵抗力を高めるためには、十分な睡眠、バランスの良い食事は欠かせません。ご家庭でも毎日朝食を食べ、一日3食摂ることで、生活リズムを取り戻していきましょう。

さて、6月は「食育月間」です。子どもたちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響しますので、この機会に食生活について親子で話し合ってみるのもいいですね。

また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事の時にはしっかりとかんで、健康な生活を送りましょう。

## 今月は「食育月間」です

近年、朝食の欠食や孤食など、「食」をめぐる問題が多く見られます。

食育は、生きる上での基本となるものです。食に関する知識や選択する能力を取得し、健全な食生活を実践することができるように、食育の推進が求められています。

子どもたちの食育には、家庭、学校、地域が連携してすすめることが必要です。ご家庭でのご理解・ご協力をお願いいたします。



## 6月4日～10日は歯と口の健康週間です



丈夫な歯で、しっかりかむことは、健康な生活をするためにとても大切です。食後には歯みがきやうがいをして、むし歯を防ぎましょう。

## かむ回数 を数えてみたことがありますか？

かむ回数をくらべると、ファストフードは562回、和食は1019回と2倍近くの差があります。この結果から、食べ物によってかむ回数が変わることがわかります。

和食はかみごたえのある食材が多く使われている一方、ファストフードは加工した食べ物や油が多く使われていて、口当たりのよいことが原因のようです。

562回

ファストフード



1019回

和食



## よくかんで食べましょう！ かむことの4つの効果

よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液（消化を助ける成分が含まれている）とよく混ざって胃に送られます。

### 消化を助ける

よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。

### 肥満を予防する

### 脳の働きを活性化する

あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって脳の働きが活発になるといわれています。

### むし歯を予防する

だ液には食べかすを取るなど口の中をそうじしてくれる働きがあります。よくかむことでだ液が多く出ます。

