

食育だより6月号

令和6年5月31日
函館市立戸倉中学校
函館市立旭岡中学校
北海道函館高等支援学校

6月は「食育月間」です。子どもたちの食育は、家庭、学校、地域が連携してすすめる必要があります。

また、4日からは、歯の衛生週間も始まります。食べ物の入り口となる口の健康は、体全体にもつながります。

ご家庭での食生活を見直しい機会にいただけると幸いです。

毎年6月は「食育月間」
毎月19日は「食育の日」

自分たちの食生活を見直しましょう

生涯にわたる「食べる力」と「生きる力」=「食育」

「食」という字は、「人を良くする」と書きます。

しかし食習慣の乱れやアンバランスな栄養摂取、間違った情報やダイエットなど健康を損なう恐れがあることも心配されています。



こうした中で、食育は、子供たちが食に関する正しい知識と自己管理能力を身につけ、生涯に渡って健康で心豊かに暮らしていくためますます重要になっています。

学校給食の普及・実施とそのために必要な事柄を定めた学校給食法が公布されて、2024年で70年を迎えます。学校給食法には学校給食の目標として次の7つが掲げられています。

学校給食の7つの目標

<p>成長期にふさわしい食事で元気に過ごそう。</p>	<p>給食を通して食の大切さ楽しさを学ぼう。</p>	<p>マナーを学び互いを思いやり楽しく食べよう。</p>	<p>食べ物はすべて命の恵み。大切に食べよう。</p>	<p>食を支えている全ての人の働きに感謝しよう。</p>	<p>全国各地域の食文化を知り互いに尊重しよう。</p>	<p>社会の仕組みを知り、課題の解決も考えよう。</p>
-----------------------------	----------------------------	------------------------------	-----------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------

6/4~6/10 歯と口の衛生週間

サンマル

「噛ミング30運動」

~一口30回噛もう

「噛む」ってすばらしい

食べ物を「噛む」ことで、脳に刺激が与えられ、脳から消火器官に消化液を出すよう指令が出ます。

消化吸収をよくする

歯並びがよくなる

むし歯を予防する

食べすぎを防ぐ

記憶力を高める

運動脳力をフルに発揮できる

1食の咀嚼回数の移り変わり

弥生時代	鎌倉時代	20世紀後半	現代
 3,990回	 2,654回	 1,420回	 620回

現代人は咀嚼の回数が減っている

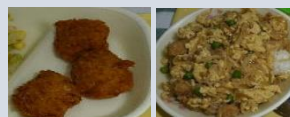
ご飯を主食とする和食は、野菜や海そう類、きのこ類など食物繊維が多いので、咀嚼回数を増やすのに適した食事と考えられます。

古くから親しまれていた「ひじきの煮物」や「野菜のおひたし」は和食の定番です。ふだんから慣れ親しんでいる和食をよく味わって食べましょう。

5月24日(金) ホタテフライ

中国が、日本産水産物の輸入停止を続けている影響を受けて、北海道ぎょれんさんから道内の小中学校の給食にほたてフライの無償提供がありました。大きいほたてフライが3個もついて、みんな大喜びでいただきました。

5月の給食から



5月27日(月) カツ丼

体育大会の厳しい練習が続く中、疲労回復のために「カツ丼」をいただきました。

いつもよりたくさんのおんカツで、みんな元気が出たようです。