

# 6月食育だより



令和6年5月31日  
中野区立中野第一小学校

雨の季節が近づいています。夏本番のように暑い日があったり、湿度が高い日があったりと体調を崩しがちです。手洗いやうがいなど、身近な衛生管理にも気を付けて過ごしましょう。

## 食育月間

毎年6月は、国が定める「食育月間」です。平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性を育み、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である」とした上で食育を、「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」「様々な経験を通じて、『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる」と位置付けています。

## 家庭で取り組みたい「食育」と、その効果



### 家族みんなで食卓を囲む



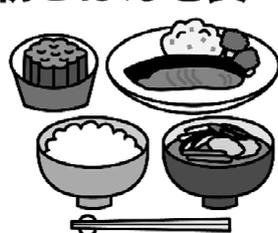
食事のマナーや、コミュニケーション能力を育みます。

### 一緒に食事の支度をする



買い物や調理体験を通し、食に対して興味・関心が高まります。

### 朝ごはんを食べる習慣をつける



1日の生活リズムが整い、元気に活動することができます。

### 体を動かす機会をつくる



おなかがすいて食欲がわくとともに、肥満予防やストレス解消に役立ち、健康な心身を育みます。

### 行事食や郷土料理を取り入れる



伝統的な食文化に関心を持ち、ふるさとを大切に思う心を育みます。

### さまざまな味を経験させる



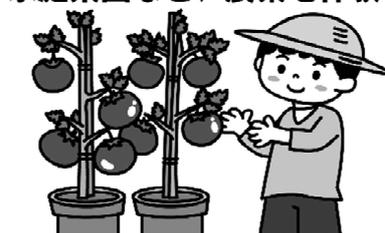
味覚の幅が広がり、苦手な食べ物でもおいしく食べられるようになります。

### 減塩を心がける



子どものころから薄味に慣れることで、将来の生活習慣病予防につながります。

### 家庭菜園など、農業を体験する機会をつくる



食べ物や自然の恵み、生産者への感謝の心を育みます。

# は くち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間



6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。これは、歯と口の健康に関する正しい知識を身に付けること、虫歯の予防や治療をして歯の寿命をのばし、健康でいられることを目的としています。いつまでも自分の歯でおいしく食べられるように、歯を大切にしたいと思います。

## か こうか ゆっくり噛むことの効果『ヒミコノハガイーゼ』

- ㊦ 肥満防止：ゆっくりよく噛んで食べると、満腹中枢が働いて食べ過ぎを防げる
- ㊧ 味覚の発達：よく味わうことにより、食べ物の味がよくわかる
- ㊨ 言葉の発達：口の周りの筋肉をよく使うことで、発音がきれいになり表情豊かになる
- ㊩ 脳の発達：脳に流れる血流が増えることで脳を刺激し、脳の発育を助ける
- ㊪ 歯の病気予防：唾液がたくさん出ることで、虫歯や歯周病の予防につながる
- ㊫ がんの予防：唾液に含まれるペルオキシダーゼという酵素が食品中の発がん性を抑える
- ㊬ 胃腸快調：消化を助け、食べ過ぎを防ぐことで、胃腸の働きもよくなる
- ㊭ 全力投球：噛み締める力がつくことで、仕事や遊び、勉強に集中する力を発揮できる

よく噛むためには、、、

◎あと10回噛んでみる

◎一口ごとに箸を置く

