



食育だより



令和4年度
栄南小学校



よくかんで食べよう!



みなさんは1回の食事で、どのくらいかんで食べていますか?よくかんで食べると、食べ物の味がよく分かっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。かむことの大切さを見直し、一口30回以上、よくかんで食べる習慣を身に付けましょう。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です



よくかんで食べるためには、健康な歯が必要です。

弥富市の学校給食では「歯と口の健康週間」に合わせ、6月6日から10日に、かみごたえのある食べ物やカルシウムの多い食べ物を取り入れたメニューを出します。

この1週間はきっかけにして、家族で健康な歯や口についてぜひ話題にしてみてください。

かむ力をつける食事のポイント

かみごたえのある食べ物を取り入れましょう

●かみごたえのある食べ物

- ・かたいもの
- ・繊維質が多いもの
- ・よくかまないと食べられないもの



●かみごたえのない食べ物

- ・やわらかいもの
- ・加工度が高いもの
- ・よくかまなくても食べられるもの



歯を強くするカルシウムが多い食べ物を取り入れましょう

丈夫な歯を作るための主な栄養素はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養素です。意識してとるようにしましょう。



食材は大きめに切りましょう

材料の切り方や加熱時間、水分量でかみごたえが大きく変化します。



いつまでも自分の歯でおいしく食べ続けられるように、自分で歯と口の健康を守り、丈夫にする食生活を心がけましょう。

かむ力をつけよう!



6月は「食育月間」です。

毎月19日は
「食育の日」

毎年6月は、「食育月間」です。食べることは、生きるためにとても重要なことであり、健康で心豊かな生活を送るためにも大切です。特に、子どもの時期の食生活は、生涯を通しての健康づくりの基礎となります。この機会に、食事のとり方や生活習慣について見直していきましょう。



「食育」について考えよう

学校では、家庭科や総合的な学習の時間、給食の時間など、様々な学習や経験を通して「食育」を進めています。ご家庭でも、普段の食生活を振り返ってみましょう。

心と身体の健康を育む

健康のために望ましい食事のとり方を知り、よりよい食習慣を身に付ける。



食の知識や関心を高める

食べ物に関心を持ち、品質や栄養、衛生面など、正しい知識や情報をもとに適切に判断できる能力を身に付ける。



食事の重要性や

楽しさを理解する

生きるうえで欠かせない食の大切さを知る。



食文化の理解を深める

季節や行事にちなんだ食文化があることを知り、食と地域のつながりに関心を持ち、理解を深める。



社会性を養う

協力して準備したり、マナーを考えて食事したりすることは、相手を思いやり、楽しい食事につながることを理解する。



感謝の心でいただく

自然の恵みや命の大切さを感じ、食事に関わる全ての人に感謝する心をもつ。



第3回 わしよくわがし 和食と和菓子

～家族で楽しむ

和食の時間～



6月16日は「和菓子の日」。平安時代の仁明天皇(810～850年)が、この日に16個のお菓子をお供えて「病気がなくなり、みんなが健康で幸せに暮らせるように」と願いました。和菓子は四季折々の行事や年中行事、人生の節目、家庭や地域の習わしに深く関わる食べ物です。

【四季の和菓子】

【人生の節目と和菓子】

はる
春



桜もち

ぼたもち

なつ
夏



水無月

柿もち

あき
秋



栗蒸しろうかん

月見団子

ふゆ
冬



花びらもち

ぜんざい

一升もち



1才になるときに、おこめ1升のもちを風呂敷に包み背負わせます。「一生元気で食べ物に困らないように」と願います。

千歳あめ



昔は、甘いものは貴重でした。七五三の「千歳あめ」は子どもの長寿や健康を願う和菓子です。

紅白まんじゅう



小豆は危険けの方があるとされました。紅白はおめでたい席に使われる色の組み合わせです。