



食育だより 6月

令和4年 6月 6日
 横浜市立みだけ台小学校
 校長 羽田 敏隆
 栄養職員 小林 雅美

6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康にすごすために、「食」について学んでいきましょう。



☆☆6月の献立紹介☆☆

- ♪ 食育月間にちなみ、日本の食文化を伝える伝統的な食品を取り入れました。(割干しだいこん切り干しだいこん・うめぼし)
- ♪ 旬の食品を多く取り入れました。(きゅうり・トマト・ピーマン・さやいんげん・なす・メロンあんず・いわし・きびなご)
- ♪ 「歯と口の健康習慣」にちなみ、かみごたえのある食品を取り入れました。(きびなごフライわりぼ割干しだいこん)
- ♪ 開港記念日(6月2日)にちなみ、開港の地である横浜の国際色豊かな食を意識して、関わり深い国々の料理を取り入れました。(チンジャオロースー・ビビンバ・ラタトゥイユ)
- ♪ はま菜ちゃん料理コンクール入賞作品を取り入れました。(うまうま健康ピーマン炒め)

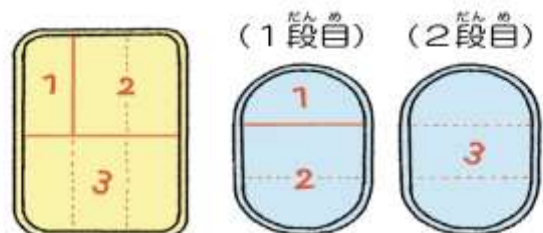
献立の基本

主食 + 主菜 + 副菜 + 汁物



献立を立てる時は、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせると栄養バランスがよくなります。主食からはおもに炭水化物を、主菜からはおもにたんぱく質や脂質を、副菜、汁物などからはおもにビタミン、無機質、食物繊維をとることができます。

栄養バランスのよい弁当の詰め方



弁当箱の面積を6等分して、主食が3、主菜が1、副菜が2の割合で詰めると、栄養バランスがよくなるといわれています。

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。しっかりかむと、よく味わうことができ、食べ物の消化・吸収もよくなります。将来にわたっておいしく食べるために歯と口の健康を保ちましょう。



現在の食事はかむ回数が減っている



1420 回



620 回

昭和初期の食事は、かみごたえのある野菜や豆類が多く使われていたといわれています。現在の食事はかみごたえのあまりない、やわらかい食品が多く、かむ回数が減ってきています。



かみごたえアップ大作戦!

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

かむ力をつけよう!

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



よくかむことの効果

よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。

あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。

よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。

かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。

ほかにも野菜などは加熱するほどやわらかくなり、反対に肉や魚などはかたくなります。水分の少ない揚げ物や水分を加えない焼き物も、かみごたえがアップします。

だ液の働き

- 食べかすを落とす
- 消化を助ける
- 味を感じる
- 菌の増殖を抑える
- 菌の表面を修復する

Q. だらだら食べてよくないの?

奥歯をかみしめるとパワーが出る

重い物を持ち上げる時や、ジャンプをするためにかみ込む時、足を踏んばる時などに、しっかり奥歯をかみしめると筋肉の活動が高まるといわれています。

A. 食後、酸性に似た口の中をだ液の働きによって元の状態に戻し、歯の表面を修復しています。ところが、いつまでも食べ続ける「だらだら食べる」やスマートフォンやゲームなどをしながらの「ながら食べる」をすると、いつまでも酸性に傾いたままで、むし歯になりやすくなります。食事や間食は時間を決め、食後は歯みがきをしましょう。

食後の歯みがき習慣

歯みがきは、むし歯の原因となる細菌や食べかすを取り除くために、とても大切です。歯みがきをしないまましていると、むし歯になりやすくなります。将来、自分の歯でおいしく食事をするためにも、今のうちから食後の歯みがきを習慣づけましょう。