



## 6月は「食育月間」です

中学生は、健康づくりの基礎である正しい食習慣を身に付ける時期であるとともに、体力や運動能力が急速に高まる時期でもあります。自己管理能力を身に付け、健康な生活とは何かを考え、食の基礎を習得し、健康な生活のための実践ができるようになりましょう。毎年6月は「食育月間」です。未来の自分のために、できることを始めましょう。

### 食育ってなに？ (食育基本法より)

- ① 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
- ② 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こと

## 学校給食で行われている食育

ここでは学校給食を通して行われている食育の取り組みの一例を紹介します。

### (1) 望ましい食生活の体得

すこやかな成長と生活習慣病の予防及び改善につながるよう、栄養教諭・学校栄養職員が栄養バランスがとれた献立をたてています。それを繰り返し食べることで体得できるようにしています。

### (2) 食を通じたコミュニケーション能力の育成

学校給食を通じて、正しい食事の作法・マナー、食文化を含む望ましい食習慣の形成に努めています。(正しい箸の持ち方、食器の並べ方、作る人への感謝、食べ物への感謝、郷土料理・行事食の実施など。)

### (3) 望ましい生活リズムの学習

朝食をとることや早寝早起きの大切さを伝え、1日3食きちんと食べること、おやつの食べ方などもふくめ様々な食生活の学習活動を行っています。

### (4) 食を大切にす気持ちから、感謝の気持ちへ

食に関する様々な体験活動や、食前食後の挨拶をきちんとすることで、自然の恩恵や食に関わる人々の様々な活動への感謝の気持ちを育てていきます。

### (5) 食の安全の確保

学校給食で使用される食材について、より安全で安心なものを目指し、生産者の顔の見える「我孫子市内産コシヒカリ」「我孫子産野菜」を市内19校全小中学校で使っています。

月に数回「我孫子産野菜の日」として市内で生産された野菜を取り入れた献立をたてています。本校は、契約農家から直接購入する方法で収穫したての野菜を取り入れています。

# 食育？ 実はいろいろな場面にあります！

食育を実践し、食べる力を身につけるには、何から始めればよいでしょうか。毎日の生活や習慣を振りかえると、身近なところに機会がたくさんあります。

大切な子どもたちを“食”という観点から守ってあげること、安心できる食環境を整えていくことが、“大人の食育”であり、家庭の中で子どもたちへの教育へと繋がっていきます。

## ○家族みんなで食卓を囲みましょう。

食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」を忘れずに。箸の持ち方や食器の扱い方などのマナーや、作ってくれた人への感謝、後片付けなどたくさんのが学べます。

## ○朝ご飯を必ず食べる習慣を！

一日の活動を始めるエネルギー源です。朝の時間をゆったりと過ごすことで、心にゆとりが生まれます。

## ○お手伝いをさせましょう。

一緒に買い物に行ったり、食事の支度をして、食べ物の旬や選び方、料理の方法などいろいろなことを話しましょう。

## ○さまざまな味の経験をさせましょう。

好き嫌いに関係なく、さまざまな味を経験させることで、味覚の幅が広がります。特に酢の物やかんきつ類などの酸味を苦手とする子供が増えてきています。



## 6月4日～10日は、歯と口の健康週間です

やわらかい食べ物が増え、その方が好まれることから昔に比べて「噛む回数」が減っています。現代人の噛む回数は、弥生時代（約2000年前）の1/6、戦前の半分に減っているそうです。あまり噛まずに食事ができることは、手軽で好まれていますが、よく噛まない食事は、肥満やむし歯、歯周病、口臭、ドライマウスなどの原因にもなっています。

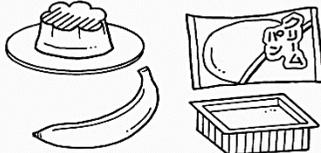
### 噛む食品を、料理に加えよう！

食物繊維の多い野菜や海そう、きのこ、大豆のほか、干した野菜や魚、果物、筋繊維のしっかりした牛肉や豚肉を焼いたものなど、何回も「噛む必要がある」食品を料理に加えましょう。

#### ・かみごたえのないもの・

##### 特徴

- ・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



#### ・かみごたえのあるもの・

##### 特徴

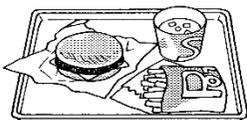
- ・かたいもの
- ・繊維質の多いもの
- ・よくかまないと食べられないもの



## 「かむ回数」を数えてみたことがありますか

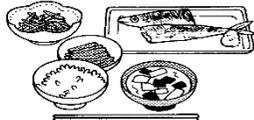
562回

ファストフード



1019回

和食



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かか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。