



食育だより 6月



令和6年6月3日
北部共同調理場
(毎月19日は食育の日)

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。

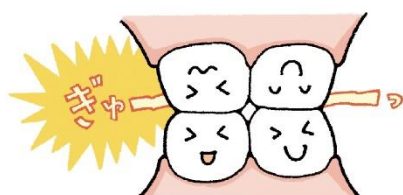


よくかむことの効果



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。	

4日の虫歯予防デーに、かみかみ献立が出ます！
よくかんで食べましょう。



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。

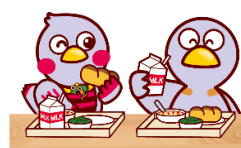
6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。

毎年6月は『食育月間』です。また、埼玉県では、食育月間の6月と収穫の秋の11月を『彩の国ふるさと学校給食月間』としています。

給食では「地産地消（地域生産地域消費）」に取り組んでおり、秩父地域や埼玉県で作られた食材を多く使用しています。秩父地域や埼玉県産の食材がない場合には、国産の食材をできる限り使っています。

毎月19日は『食育の日』です。食“育”と“19”の語呂合わせで、19日になりました。食育は、【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もの】と定義づけられています。

このように聞くと難しい言葉のようですが、身近な人と食事のマナーや食べ物の話をするだけでも食育のひとつとなるので、実際は無意識のうちに食育をしているのです。



「正しいはしの持ち方や使い方ができているかな？」

はしは「切る」「はさむ」「混ぜる」などの多様な機能があるので正しい持ち方や使い方を身につけると、食事がスムーズにできます。

家族で食事をする時に、はしの持ち方や使い方を確認し合ってみてはいかがでしょうか。

