

食育だより 6月



令和７年６月２日
北部共同調理場
（毎月 19 日は食育の日）

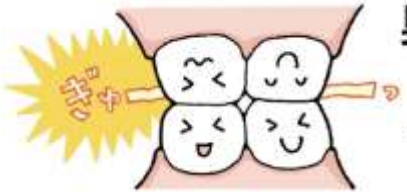
６月４日から１０日は「歯と口の健康週間」です。しっかりかむと、よく味わうことができて、食べ物の消化・吸収もよくなります。将来にわたっておいしく食べるために歯と口の健康を保ちましょう。



よくかむことの効果



肥満予防	脳の活性化	消化・吸収を助ける	むし歯予防
			
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。



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がみ込む時、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こと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。



「かむ力をつけるにはどうすればよいの？」

かむ力は毎日の食事や間食を通して身につけるものです。するめや干しいも、ドライフルーツなどの乾物は、水分が少ない分、かみごたえも抜群です。かみごたえのあるものを食べてしっかりかむ体験をしましょう。ただし、あごや胃に負担がかかるので、食べすぎに注意しましょう。



