



# 食育だより

令和5年6月  
真田中学校

## 6月は食育月間

6月は「食育月間」です。食育とは、生きるための基本であり、知育・徳育・体育の基礎となる健全な食生活を実践できる力を育てていくことです。学校ではおもに下の6つの観点から食育を進めています。

**食事の重要性**

食事の大切さ、喜び、楽しさを知る。

**心身の健康**

望ましい栄養や食事のとり方を身に付ける。

**食品を選択する力**

正しい知識や情報に基づき、品質や安全性を判断できる。

**感謝の心**

食べ物を大事にし、感謝の心をもつ。

**社会性**

協力し、他人を思いやり、豊かな人間関係をつくる。

**食文化**

地域の産物や食の文化・歴史を理解し、尊重できる。

### 咀嚼の運動不足になっていませんか？

歯でかみくだくことを「咀嚼」といいます。近ごろは口当たりのやわらかい物が好まれるようになり、「かまない」「かめない」「かむ意欲がない」といった咀嚼の運動不足を指摘されています。咀嚼不足は消化を悪くするだけでなく食べすぎにもつながり、引いては生活習慣病の原因にもなります。よくかんで食べる習慣を子どものうちに身に付けましょう。

#### よくかんで食べるためには



はしや小さめのスプーンで少しずつ口に運ぶ。



汁物や飲み物といっしょに口の中のものを流し込まない。

かみごたえのあるシーフード、根菜類、豆類、きのこ、海そうなどを食事にとり入れる。



時間に余裕をもって食べる。テレビなどを見ながら食べるのはやめ、ゆったりとした気分で楽しく食べる。

