

# 6月 食育だより

令和7年6月2日（月）発行  
産山村学校給食センター  
文責 栄養教諭 阿蘇品

\*前期生はおうちの人と一緒に読んでください。後期生はおうちの人にも見せてください。

毎年6月は「食育月間」、  
毎月19日は「食育の日」

給食では、地場産物や旬の食材の提供を通じて、  
ふるさとや食を大切にしている取り組みを行っています。  
この機会にご家庭でも話題にしてみてくださいね。

## 食育とは…

(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育  
および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通じて「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

## 家庭で取り組みたい「食育」と、その効果

<h3>家族みんなで食卓を囲む</h3> <p>食事のマナーや、 コミュニケーション能力を育 みます。</p>	<h3>一緒に食事の支度をする</h3> <p>買い物や調理体 験を通し、食に 対して興味・関 心が高まります。</p>
<h3>朝ごはんを食べる習慣をつける</h3> <p>1日の生活リズムが整 い、元気に活動するこ とができます。</p>	<h3>体を動かす機会をつくる</h3> <p>おなかがすいて食欲がわ くとともに、肥満予防や ストレス解消に役立ち、 健康な心身を育みます。</p>
<h3>行事食や郷土料理を取り入れる</h3> <p>伝統的な食文化に 関心をもち、ふる さとを大切に思う 心を育みます。</p>	<h3>さまざまな味を経験させる</h3> <p>味覚の幅が広がり、 苦手な食べ物でも おいしく食べられ るようになります。</p>
<h3>減塩を心がける</h3> <p>子どものころから薄 味に慣れることで、 将来の生活習慣病予 防につながります。</p>	<h3>家庭菜園など、農業を体験する機会をつくる</h3> <p>食べ物や自然の 恵み、生産者へ の感謝の心を育 みます。</p>

6月4日～10日は

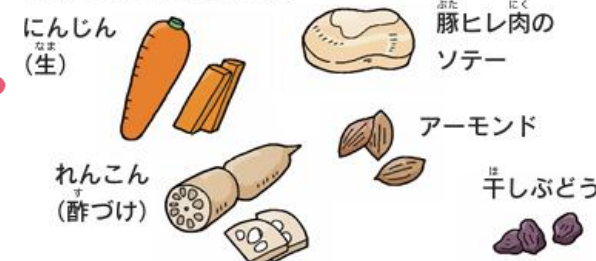
「歯と口の健康週間」



## かみごたえのあるものを よくかんで食べよう

将来にわたっておいしく食べるため、かみごたえの  
あるものを食べましょう。かむことは、食べすぎを防  
いだり、むし歯を予防したりする効果があります。

〈かみごたえのあるもの〉



## 食中毒予防の基本 手洗い

手は、さまざまなものに触  
れるので、気づかないうちに  
食中毒の原因となる細菌やウ  
イルスがついているかもしれ  
ません。細菌やウイルスは、  
水で洗うだけでは、取り除け  
ません。食中毒を予防するた  
めには、調理前、  
食事の前後など、  
石けんを使って、  
洗いましょう。

げんだいじん  
あまりかまなくなった現代人

よくかむとなぜいいの？

よくかむと  
いいこといっぱい！



### 1 味がわかる

しっかりかむと食べ物そのものの味がわかるように  
なって、薄味でもおいしく食べられるようになります。

### 2 殺菌作用

体に有害な物質や病気を引き起こす細菌など、  
危険なものが体に入る前に、有害なものを減らす  
殺菌の効果があります。

### 3 脳を刺激

食べものをしっかりかんで食べると、脳にある満腹  
中枢が刺激されて「おなかがいっぱい」と感じます。  
満腹感が、食べすぎを防ぎます。

### 4 記憶力・集中力アップ

かむ筋肉が動くと、まわりの血管や神経が刺激さ  
れて、脳の血流が良くなり、記憶力や集中力  
が高まります。

### 5 むし歯の予防

口の中は食べものを食べるとむし歯菌が酸を出し、  
虫歯になりやすい状態になります。だ液は、口の中  
に残っている食べかすを落とし、口の中を酸性か  
らもとの状態に戻したりする役割をもっています。

### 6 消化吸収を良くする

食べものをかみくだくときに、だ液に含まれる消化  
を助ける成分が食べものと混ざりあい、胃へ送られるた  
め、消化吸収が良くなります。