

# 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。



まいとし がつ しょくいく げつかん  
**毎年6月は「食育月間」、**  
まいつき にち しょくいく ひ  
**毎月19日は「食育の日」**

きゅうしょく じばさんぶつ しゅん しょくざい ていきょう つう  
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す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。



## 家庭で取り組みたい「食育」と、その効果

<p><b>家族みんなで食卓を囲む</b></p> <p>しょくじ 食事のマナー、コミュニケーション能力を育みます。</p>	<p><b>一緒に食事の支度をする</b></p> <p>か 買い物や調理体験を通して興味・関心が高まります。</p>
<p><b>朝ごはんを食べる習慣をつける</b></p> <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>	<p><b>体を動かす機会をつくる</b></p> <p>おなかがすいて食欲があととともに、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>
<p><b>行事食や郷土料理を取り入れる</b></p> <p>伝統的な食文化に関心を持ち、ふるさとを大切に思う心を育みます。</p>	<p><b>さまざまな味を経験させる</b></p> <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>
<p><b>減塩を心がける</b></p> <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>	<p><b>家庭菜園など、農業を体験する機会をつくる</b></p> <p>もの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

はくち けんこうしうかん  
**「歯と口の健康週間」**



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

あじ たもの あじ  
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

からだ ゆうがい ぶっしつ ひょうき ひ お さいきん  
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

のう しげき  
食べものをしっかりと食べると、脳にある満腹中枢が刺激されて「おなかかいっぱい」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

きんにく うご けっかん しんけい しげき  
かむ筋肉が動くと、まわりの血管や神経が刺激され、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

くち なか た た きん さん だ  
口の中は食べものを食べるとむしば菌が酸を出し、虫歯になりやすい状態になります。だ液は、口の中のこに残っている食べかすを落としたり、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

た えき ふく しおか  
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合い、胃へ送られるため、消化吸収が良くなります。