

よくかんで食べていますか？

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」、6月4日は「虫歯予防デー」です。
よくかんで食べることは、歯を丈夫に保つことをはじめ、健康で豊かな生活を送る上で様々なメリットがあります。しかし現代は、食生活の変化や食品の加工技術の進歩により、昔よりかむ回数が減っていると言われています。一口30回を目安によくかんで食べる習慣をつけましょう。

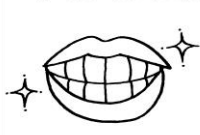
かむことの効果

◇肥満予防



よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

◇むし歯を防ぐ



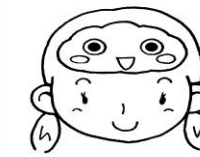
かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

◇消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

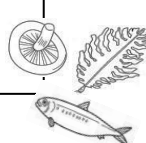
◇脳を活発にして、記憶力をアップ



しっかりかおと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

「まごわやさしい」は、日本で昔から食べられてきた健康に良い食品の頭文字を覚えやすく表したものです。かみごたえのある食品が多いのが特徴です。これらの食品を意識して食事に取り入れ、健康な歯を作りましょう。

ま	ご	わ	や	さ	し	い
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
豆	ごま	わかめ	野菜	魚	椎茸	芋
	(種実類)	(海藻類)			(きのこ類)	



委員会活動での一コマ「もったいない」

5月は健康委員会の生徒が給食の片付け調査をしました。チェックするのはお皿の整理整頓などです。各クラスの状況を一一つチェックしていたとき、「お皿にごはん粒が残っています」「食缶に残菜があります」「もったいない」などと指摘がありました。片付けの調査だったのにも関わらず、その他にも気づいたことを色々チェックしてくれました。

日本人が昔からよく使っている言葉「もったいない」はノーベル平和賞受賞者でケニアの前環境副大臣ワンガリ・マータイさん(1940-2011)が以前日本に来日した際、この言葉を知って、環境を守る世界共通語「MOTTAINAI」として広めることを提唱しました。「もったいない」には、むやみにものを捨てないで大切に使う気持ちが込められています。

6月は食育月間です。ごはん一粒でも残さず食べるように心がけましょう。

～世界が注目!!日本の食文化・和食～

～地産地消のすすめ～

『地場産物の良さ』



「地場産物」…この言葉を知っていますか？

私たちが住んでいる地域で作られる食べ物を「地場産物」といいます。地場産物は新鮮な食べ物であることのほかにも、さらに良いことがたくさんあります。毎日の給食にも、地場産物をたくさん取り入れています。

～安心・安全～

「顔が見え、

話ができる。」

地元の農家が生産しているので、食材の発育過程を見ることができ、安心・安全です。

～新鮮で栄養満点！～

地域でとれる食材は、収穫してすぐ食べられるので、新鮮でおいしいです！また旬な食材で、栄養がたっぷり含まれています。

～地域について

学ぶことができる～

地域の食材に触れることで、地域の自然や、食文化、産業などを学ぶことができます。

～環境に優しい！～

地元の生産者から食べ物が運ばれるため、*フードマイレージも少なく、環境への負荷が少ないです。

*フードマイレージとは輸入食糧数(t)と日本までの輸送距離(km)を乗じたもの。この数値が大きいくほど、地球温暖化などにつながりやすく、環境への負荷が大きいです。

～地域の活性化～

地域で食材を生産し、その地域で消費する…。生産者だけでなく、消費者の意識も高めることができ、地域が活性化します。また日本の食糧自給率の向上にもつながります。



地元でとれた栄養満点で環境にも優しい地場産物！生産者や食べ物に感謝の気持ちを持っていただきましょう。