

給食だより

平成24年6月8日

No. 1

6月は食育月間！

平成17年7月15日に「食育基本法」が制定され、毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日と定められました。そもそも「食育」という言葉は、1898年（明治31年）に石塚左玄（いしづかさげん）が著書「通俗食物養成法」の中で述べられたところからきています。左玄は今から100年以上前に「人の心身は食によってつくられる」と「食」と「食育」の重要性を唱えています。今月は月間に当たり、「食」について意識し、実行し、継続できるように、日常生活の中でいろいろと考えてみましょう。

さあ、やってみよう ～食育チェック～

- 3食きちんと食べている
- 好き嫌いせず、なんでもよく食べている
- 「いただきます」と「ごちそうさま」は大事だと思う
- 朝食は毎日しっかりとっている
- 主食、主菜、副菜はバランスよくとっている
- 食品を買うときに表示をよく見ている
- 毎日1回は、家族や友人と食事をしている
- 食事の準備や後かたづけを手伝っている
- いつも食に関する感謝の気持ちを忘れない

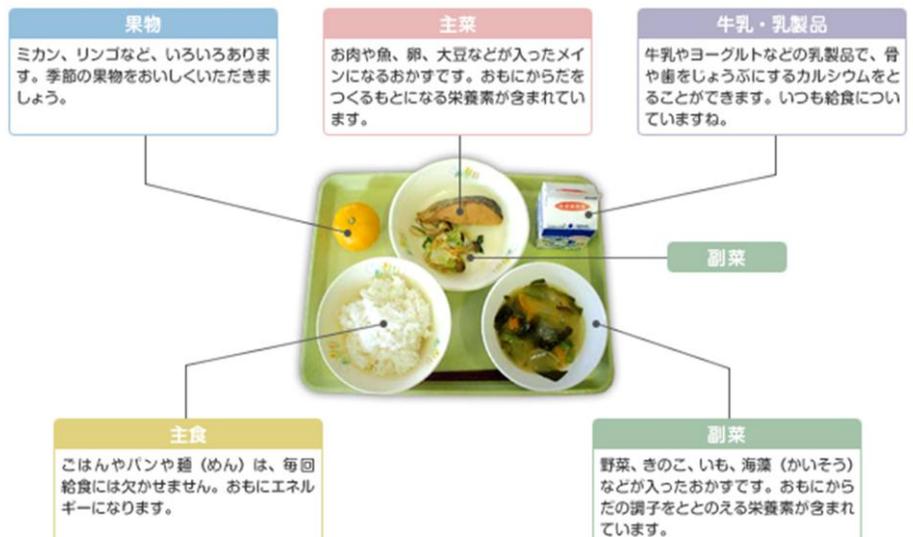


何個チェックがつかまりましたか。毎日あたり前になっている「食」について、一緒に理解を深めていきましょう。

知っている？

給食には5つのグループがそろっている！

私たちが毎日食べている給食には、主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物という5つの料理グループがそろっています。また給食は、からだに必要なエネルギーの約3分の1がとれるように、栄養士さんが献立を考えています。毎日のメニューを見ながら、何をどれだけ食べたらいいいのかを、もう一度考えてみましょう。



しっかりかんで食べていますか？

私たちは毎日いろいろな食べ物をかんで食べています。
 普段はあまり意識していない行為かもしれませんが、
 かむことは体にとって、とても大切な働きをしています。
 ではなぜ、よくかんで食べると体に良いのでしょうか。
 そこで「かむことの効果」について考えてみましょう。



《かむことの4大効果》

<p>1 肥満防止</p> <p>満腹感</p> <p>しっかりかむことにより、脳にある肥満中枢が刺激されて「満腹感」を感じやすくなるので、食べ過ぎを防ぐことになり、肥満防止につながります。</p>	<p>2 消化・吸収の向上</p> <p>食べ物が細かく碎かれるほか、だ液と混ぜ合わせて飲み込むため（だ液には消化を助ける成分が含まれます）、胃や腸での消化・吸収が良くなります。</p>
<p>3 虫歯予防</p> <p>よくかむことでだ液がたくさん分泌されます。だ液の働きにより虫歯の菌が活性化しにくくなり、虫歯になりにくくなります。</p>	<p>4 脳を活発にし、記憶力アップ</p> <p>しっかりかむことは、あごの筋肉をよく動かすため、その周りの血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になり、「記憶力」や「集中力」が高まります。</p>

このように「かむこと」には、さまざまな効果があります。
 しかし、最近の食生活では、あまりかまないで食べる傾向があります。

その原因は、「食べ物」と「生活時間」の変化です。

1 「食べ物」の変化

- (1) 最近、素材がわからないくらい加工食品が増えていきます。
- (2) 脂質を多く含んだ「口当たりの良い食品」が多くなっています。



2 「生活時間」の変化

- (1) 毎日が多忙になり、食事時間を十分にとり、ゆっくりかんで味わうゆとりがなくなっています。

かむことは「食べること」の原点です。
 よくかんで食べると、よく味わって食べられるようになるので、
 食事がもっとおいしくなります。

ぜひ、しっかりかんで食べる習慣をつけましょう。