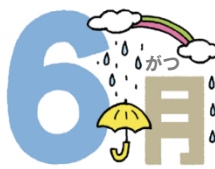




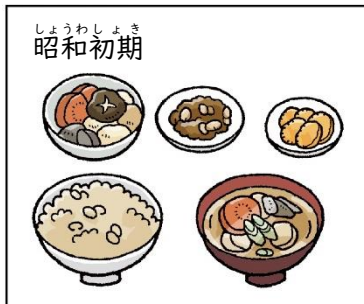
食育だより6月



令和5年度
十四山西部小学校

給食では、弥富市内統一献立で「歯と口の健康週間」の献立を実施します。今月は、よくかんで食べることの大切さや、歯と口の健康を保つために心がけたいことをお伝えします。

現在の食事は、昔に比べてかむ回数が減っている？



昭和初期

1420

かい回



現在

620

かい回

昭和初期の食事は、かみごたえのある野菜や豆類が多く使われていたといわれています。

現在の食事はかみごたえのあまりない、やわらかい食品が多く、かむ回数が減ってきています。

よくかんで食べよう



食べ物をよくかむことにより、食べすぎを防ぐ、消化・吸収を助ける、脳を活性化する、おし歯の予防に役立つなど、体によい働きがたくさんあります。

みなさんは、一口に何回かんでいますか？一口につき、30回以上かむことが理想とされています。食事の時に意識し、かむ回数を数えてみましょう。

だ液の働きについて

食べかすを落とす



消化を助ける



味を感じる



よくかむ程、だ液が出ます。だ液は体にいい働きがたくさんあります。



菌が増えるのを防ぐ



歯の表面を修復する



6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学びましょう。



地産地消とは？

「地域生産・地域消費を略した言葉で、「地域で生産された食材を地域で消費する取組」のことです。地元の生産者の方が作った新鮮な食材を食べましょう。

地産地消のメリット

- 新鮮な食材**
 生産地が近いので、とれたての食材を買うことができる。
- 環境に優しい**
 輸送距離が短いので、排気ガスが減り環境に優しい。
- 食育**
 地元の食材を知ることで食文化を守り、食の大切さを感じることができる。
- 安心・安全**
 作る人の顔が見えることは、信頼と食の安心・安全につながる。
- 地域の活性化**
 地元で作ったものを地元で消費するため、地域経済が活性化する。

給食を支える人々(野菜を運ぶ人)

～食で育くむ豊かな心～



給食の野菜を運んでくださる方にインタビューしました！



大変なことは何ですか？

野菜の収穫は天候の影響を受けます。雨の日に収穫すると、野菜が濡れたままになり、腐りやすくなってしまいますので、天気予報を見て農家さんと収穫の日程調整をします。

「愛・地産給食の日」に使う愛知県産の野菜を運んでくださる方

子ども達にメッセージをお願いします！

農家のみなさんは、野菜がよりおいしくなるよう、様々な努力や工夫をして作っています。給食で苦手な野菜が出ても、好き嫌いせずに食べてくれるとうれしいです。

給食はみなさんの元に届くまでに、たくさんの人が関わっています。

給食では様々な食材・料理が出るので、時には苦手な物が出ることもあるかと思いますが、その時には、初めから残したりせずに、一口でも食べてみましょう。