

# 食育だより

6月

平成28年6月20日  
舞鶴市教育委員会

6月は「食育月間」です。

食育のさまざまな体験から、子どもたちが「食」についての知識や「食」を選択できる力を身に付け、健康で心豊かにいきいきとした生活を送ることが出来ることを願っています。

特に、子どもの時期の食生活や生活習慣は生涯を通しての健康づくりの礎となるので、家庭でも学校でも子どもたちの年齢にあった食育を進めていくことが大切です。

6月の「食育月間」を機会に日頃の食生活を振り返ってみましょう。

## 家庭の食育と学校の食育

「食卓は食育の宝庫」ともいわれています。特に、家族そろって食卓を囲むことで楽しい食事の体験となり、一人で食事をする「個食」といわれる食事にくらべ「食育」を進めることが出来ます。

### 家族そろっての食事から

食事のマナーや食材について学ぶだけでなく、普段の何気ない生活の様子など会話することで、家族のきずなも深まります。

### 野菜の栽培・収穫から

見慣れた食品にも命があることが実感できます。食べ物に感謝し、大切に作る心をはぐくむことが出来ます。

### 家族で買い物から

一緒に買い物をする事で、旬を知ったり、家族のための栄養バランスを考えた献立作りに参加することが出来ます。

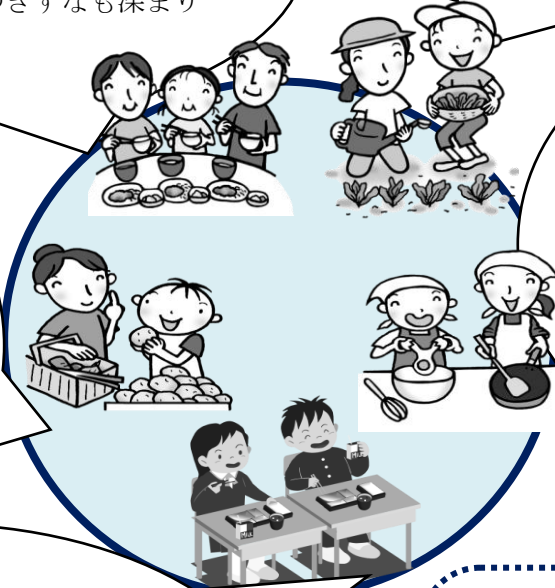
### 家族でクッキング

料理を作るにはコミュニケーションが必要です。楽しみながら、我が家の味を子どもたちに伝えることが出来ます。

学校では給食時間や、各教科、道徳の時間に、「食事の重要性」「感謝の心」「心身の健康」「食品を選択する力」「食文化」等、健全な食生活を将来にわたって実践できるよう、食育を行っています。



『食育』は学校だけでなく、家庭はもちろん地域の方々の協力のもと、進められています。中学生になり、自分で昼食を購入する時に、食育で身に付けた力が発揮できることを願っています。



# 歯の健康を守ろう!

乳歯から永久歯になり、すべて生えそろうのは12歳から16歳の間です。中学生になり、小学生の時とくらべ、おやつなど自由に食べる機会が増え、歯の健康も心配です。



## 10代は虫歯リスクが高い!



家の外での間食が増たり、甘い飲み物のだらだら飲み、試験勉強中の夜食など成長とともに、虫歯になりやすい生活に変わっていくと言われています。また、生え替わったばかりの永久歯はまだ弱く、磨き残しがあるとすぐ、虫歯になってしまいます。

## 「思春期生歯肉炎」にも注意!



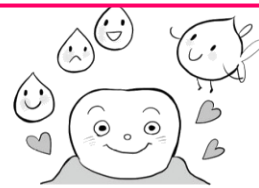
「思春期歯肉炎」とは思春期にホルモンバランスが崩れ、歯ぐきに問題が起こることです。栄養バランスのとれた食事をよくかんで食べ、食後ていねいな歯磨きをすることで予防になります。

## 肥満予防にも効果!



よくかんで食べると満腹感を感じやすく食べ過ぎを防ぐことができます。代謝も活発になり消費カロリーも増えて肥満予防になります。

## 唾液パワーを味方に!



かむことで唾液がよく出ます。唾液には消化を助け、味覚を高め、口内を清潔に保つ働きや抗菌作用、虫歯予防効果もあります。粘膜を保護する成分も含まれ、食べ物の飲み込みや発声をスムーズにしてくれます。

- 他にも、「時間を決め、だらだら食べをしない」「食べたら歯磨き」「かみごたえのあるものを食べる」など、歯の健康を守るために良い習慣を心がけましょう。