

# ⑥ 給食だより 6月号

令和4年6月号  
松戸市立寒風台小学校

いよいよ梅雨の季節です。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が増えてきます。

とくにこの時季からは食中毒の発生が多くなります。衛生には十分に注意しましょう。しっかり運動、しっかり睡眠、そしてしっかり食事を心がけ、元気に過ごしましょう。

## 6月は「食育月間」です！

「食育」は生きる上での基本であり、「知育・徳育・体育」の基礎となるものです。さまざまな経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健康的で心豊かな食生活を実践できる人を育てることが食育の大きな目標です。学校においても教育活動全体の中で「食育」を推進していますが、毎日の暮らしの中で家庭においても食生活に気を配り、子どもたちの食育を行っていただくことがとても大切です。こんな食べ方、知っていますか？

### “こ食”は心と体に赤信号な食べ方です！

**孤食**（1人だけでさびしく食べる）



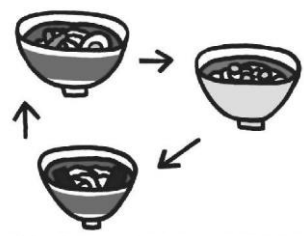
好き嫌いを助長し、発育に欠かせない栄養が不足する危険あり。社会性や協調性も身に付かない。

**個食**（家族それぞれ食卓で別のものを食べる）



栄養が偏りがちで好き嫌いも固定化する。他人の意見を聞かず、わがままな性格に育ってしまう。

**固食**（好きな決まったものだけを固定して食べる）



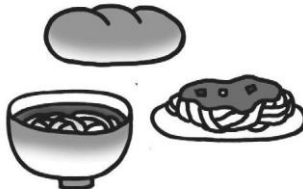
栄養バランスが崩れ、肥満や生活習慣病を引き起こしやすい。食害のリスクも高くなる。

**小食**（食べる量が極端に少ない）



発育に必要な栄養素や活動するエネルギーが十分にとれない。食べる意欲の欠如は生きる意欲の欠如にもつながり、無気力傾向に。

**粉食**（粉を使った軟らかいものだけを好んで食べる）



かむ力が育たず、あごや歯の発達が不十分になる。粒を食べるご飯の主食に比べると、食べすぎたり、太りがちになりやすい。

**濃食**（味の濃いものでないと満足して食べられない）



食物本来の味がわからず、味覚が育たない。塩分や油脂のとりすぎにもつながり、生活習慣病になる危険性がある。

## 6月4日から10日は、「歯の衛生週間」です。

### 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



しっかりかむと、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。

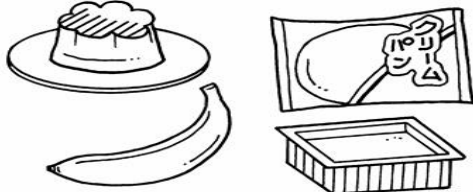
### かみごたえは食べ物で決まる

食べ物は、大きさやかたさ、弾力性などいろいろな違いがあり、それによってかみごたえもかわります。かみごたえのないやわらかいものばかり食べていると、かむ力が衰えてしまうので注意しましょう。

#### ・かみごたえのないもの・

##### 特徴

- ・やわらかいもの
- ・加工度が高いもの
- ・よくかまなくても食べられるもの



#### ・かみごたえのあるもの・

##### 特徴

- ・かたいもの
- ・繊維質の多いもの
- ・よくかまないと食べられないもの



☆よく噛むと、体によいことがたくさんあります。食事の時には、しっかり噛んでじょうぶな歯をつくりましょう。

### 「メロン」は、6月が旬です！

メロンの食べ頃は、品種によって違いますが、だいたい収穫されてから5～10日位が目安です。食べ頃を判断するには「つるがしなびる」「下のお尻の部分の軟らかくなる」「たたいた時に音が鈍くなる」「香りが強くなった時」などいろいろな説があります。また、メロンは追熟することで香りや甘みが増すので、買ってすぐに冷蔵庫に入れるのではなく、常温で保存し、食べ頃になったら、冷蔵庫に2時間位冷やして食べるのが一番です。

