

給食だより



令和 5年 5月 30日
座間市立ひばりが丘小学校
校長 小宮 美紀

6月は「食育月間」です。また、6月4日から10日までの1週間は歯の健康について考える「歯と口の健康週間」です。そのため、6月はかむことを意識した献立の設定をしています。この機会に食生活の大切さについて関心を高め、健康な歯でしっかりかむ習慣をつけましょう。



食育って どんなこと



食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものです。また、子どもたちに対する食育は、心身の成長、及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となります。

ゆっくりよくかんで食べるとよいこといっぱい

食事の時によくかむとよい効果がたくさんあります。食べ物をよくかむと唾液がたくさん出て、口の中の食べかすを洗い流したり口の中を酸性から元の状態に戻したりして、むし歯を防ぎます。そして、食べ物が細かく砕かれるため、唾液と混ざりやすくなり、消化・吸収がよくなります。また、ゆっくり時間をかけてよくかむと、脳が満腹になったと感じて、食べ過ぎを防ぐこともできます。そして、かむことであごの周りの血管や神経が刺激されて、脳の動きも活発になります。



唾液がむし歯の予防に役立つ



食べ物を食べると、むし歯の原因になる菌が活動して口の中が酸性になり、むし歯がつくられやすい状態になります。唾液には、酸性に傾いた口の中を元の状態に戻す役割があります。さらに、口の中に残っている食べかすを洗い流してくれます。これらの働きによって、むし歯になりにくくなります。このほか、唾液には、消化・吸収を助けたり、病気を引き起こす細菌などの有害なものを減らしたりする働きがあります。



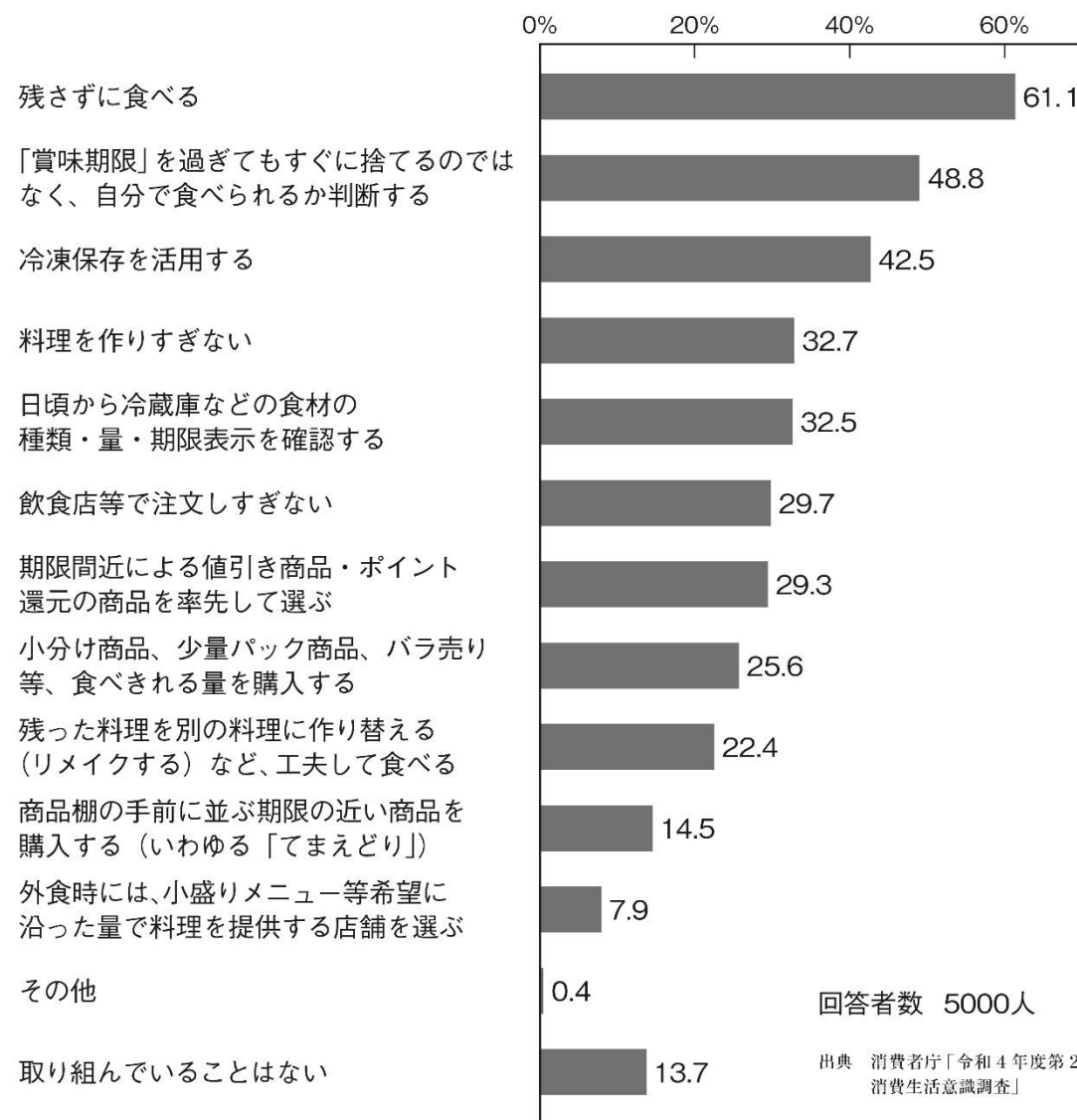
環境にやさしい行動をしよう



6月は環境月間です。環境のために、自分ができることを考えてみましょう。買い物時にマイバッグを持っていく、調理や洗い物の時に水を出しっぱなしにしない、汚れは古布で拭いてから洗うなど、できることはたくさんあります。

Data に見る食育 ▶▶▶ 食品ロスを削減するための取り組み

食品ロスを減らすために取り組んでいること（複数回答）



食品ロスを削減するための取り組みとして、「残さずに食べる」と回答した人がもっとも多く、61.1%でした。一方で、13.7%が「取り組んでいることはない」と答えています。