

6月 食育だより

松山市教育委員会
松山市学校栄養士協議会

「楽しく食べてうまいぞなもし」 第3次 松山市食育推進計画スローガン

梅雨の季節になりました。この時期は、気温、湿度が高くなり、細菌の繁殖が活発になるため、食中毒が起こりやすくなります。衛生管理、体調管理に気を付けて過ごしましょう。

5 よくかんで
食べよう



食育ピクトグラム⑤ よくかんで食べよう

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べることは、食べ物の消化や吸収をよくしたり、脳の働きを活発にしたりするなど、健康と密接な関係があります。よくかんで食べる習慣を身につけましょう



歯が丈夫だと言われていた卑弥呼。一回の食事で約4000回かんでいたと言われていました。これは現代の6倍以上にあたります。よくかむことによる、8つの効果を「卑弥呼の歯がいーぜ」の標語にそってご紹介します。



肥満予防

満腹感が得られ、食べすぎを防ぎます。



味覚の発達

よく味わうことで、食べ物の味がより分かるようになります。



言葉の発音

口周りの筋肉が発達して、発音が良くなります。



脳の発達

脳にたくさんの血が流れ、脳の働きを活発にします。



歯の病気予防

だ液がたくさん出て、むし歯や歯ぐきの病気を予防します。



ガン予防

だ液には、がんの発生を抑制する成分が含まれています。



胃腸快調

小さくかみ砕くと、食べ物がだ液とよく混ざり、消化を助けます。



全力投球

力を出すときに歯を食いしぼることで、力がわきます。

自然とかむ回数が増えるおすすめの食材

やわらかい食べ物ばかり食べていると、かむ力は次第に弱まってしまいます。普段からかみ応えのある食べ物を食べるように意識しましょう。

硬いもの



食物繊維が多いもの



弾力性のあるもの



食育ピクトグラム⑫ 食育を推進しよう

6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。健全な食生活を送ることはとても大切で、心身の成長にも大きく影響します。この機会に普段の食生活を見直してみましょう。

みなさんは、どの食べ方をしていますか。

腹で食べる



どんなものでも、おなかいっぱいになるまで食べている。

栄養の偏りから、生活習慣病などの病気につながります。

口で食べる



栄養や健康のことを考えず、好きなものだけを食べている。

たんぱく質、ビタミン、ミネラルといった大切な栄養素は不足し、栄養不足になりがちです。

頭で食べる



栄養の正しい知識をもとに、バランスよく食べている。

体は食べたものからできています。普段の食事から意識して食べましょう。



今月のこんだて紹介

肉うどん



【材料】(小学校中学年4人分の量)

うどん	220g
豚もも肉	90g
油揚げ	10g
干しいたけ	1g
たまねぎ	30g
にんじん	20g
ごぼう	25g
ねぎ	15g
塩	少々
砂糖	小さじ1
うす口醤油	小さじ4
酒	小さじ1
煮干しだし	600mL

【作り方】

- ① 豚もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 干しいたけは水で戻し、せん切りにする。
- ③ 油揚げは油抜きをして短冊切り、たまねぎ、にんじんはせん切り、ごぼうはさがき、ねぎは小口切りにする。
- ④ 鍋に煮干しだしを沸かし、ねぎ以外の火の通りにくい食材から入れて煮込み、調味料を入れる。
- ⑤ うどんを入れ、ねぎを入れて仕上げる。