

# 食育だより 6月



練馬区立豊玉中学校

気温の高い日が増え、湿気の多い季節になってきました。梅雨時は気温や湿度が上がり、食中毒が発生しやすくなります。引き続き、食事の前は、石けんを使ってしっかり手を洗い、きれいなハンカチで拭き取りましょう。

## 6月は食育月間です

日本は世界でも有数の長寿国ですが、一方で、食習慣の乱れや偏った栄養摂取による生活習慣病の増加が問題となっています。また、食を大切にしている心の欠如、伝統ある食文化が失われつつあるなど、食を巡る様々な問題を抱えていることから、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」（食

### 練馬区立小・中学校における食育目標

#### 食事の重要性

食事の重要性を理解し、家庭や友達と食事を楽しむことができる練馬の子供を育てる。



#### 心身の健康

栄養や食事の取り方を理解し、望ましい食生活を実践できる練馬の子供を育てる。



#### 食品を選択できる能力

正しい知識に基づいて、食品の品質や安全性について判断できる練馬の子供を育てる。



#### 感謝の心

生産体験や地産地消を通じて生産や流通に携わる人々に感謝する心をもった練馬の子供を育てる。

#### 社会性

食物を大切にし、環境と調和を図り、人と人のふれあいを大切にする練馬の子供を育てる。



#### 食文化

練馬区の産物、食文化や食に関する歴史を理解する練馬の子供を育てる。



#### 家庭で取り組める食育

- 朝ご飯を食べる
- できるだけ家族で食卓を囲む
- 一緒に食事の準備・後片付けをする
- 我が家の味を伝える



### 6月4日～10日は歯と口の健康週間です！！



#### 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。

##### ◇脳を活性化して、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。

#### 5月に使用した食材

小松菜（東京）にんにく（青森）しょうが（高知）玉ねぎ（北海道）にんじん（徳島）じゃがいも（鹿児島）セロリー（茨城）ねぎ（千葉）もやし（栃木）きゅうり（茨城）ごぼう（青森）大根（千葉）いんげん（茨城）しめじ（長野）糸みつば（群馬）キャベツ（愛知）青梗菜（茨城）白菜（茨城）ほうれん草（千葉）ピーマン（茨城）豚肉（茨城）鶏肉（宮崎）等

#### 給食費について

今月から給食費の引き落としがあります。教材費と一緒に、ゆうちょ銀行から引き落としされます。対象のご家庭の方は、引き落とし前日までの入金にご協力をお願いいたします。

今月の引き落とし日は、**6月15日（木）**です