

食育だより

平成 28 年度

6 月

練馬区立大泉学園中学校
校長 桐野 和之

6 月は「食育月間」です。

食育とは生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるべきものであり、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。(食育基本法より) 生涯を通して健康な心身を育む上で「食べることは何より大切です。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組まれてはいかがでしょうか。

ご家庭では、こんな「食育」を！

家族で食卓を囲みましょう



一緒に食事の支度をしましょう



「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



地域に伝わる郷土料理や行事食を取り入れましょう。



家庭菜園や農業などを体験する機会を持ちましょう。



6 月 4 日～10 日「歯と口の健康週間」

(内閣府「食育ガイド」より)

よくかんで食べよう！

良くかむと食べすぎを防いで肥満を予防する。あごの筋肉を発達させ、歯並びがよくなる。脳を刺激し頭の働きをよくする。だ液がたくさん出て、虫歯を予防する。食べ物の味がよくわかり、よりおいしく感じるようになる。消化を助け、栄養を吸収しやすくする。スルメ・いり豆・せんべい・こんぶ・ナッツ類・フランスパンなどでかみかみ運動をしましょう！

こんな食材で、かみかみ運動！

