



食育だより

令和6年6月発行
毎月19日は食育の日
石岡市立石岡小学校

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。特にこの時期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。

よくかんで食べましょう

昔は、「よくかむこと」は子育てやしつけのうえでも、とても大切なこととされてきました。しかし、最近は口当たりのよい軟らかい食べ物が増え、「よくかまない子」や「よくかめない子」が増えてきているようです。

なぜ、よくかむことは大切なの？

消化の第一歩



食べ物を細かくし、だ液と混ぜ合わせることで消化を良くし、胃腸への負担を減らします。

口内の健康を保つ



だ液がたくさん出て、食後の酸性に傾いた口内を中性に戻します。むし歯をふせぎ、歯も丈夫にします(再石灰化)。

太りすぎの予防



脳の満腹中枢を刺激し、ほどよい量でおなかがいっぱいになります。食べすぎを防ぐことができます。

ストレス解消



よくかむことで脳のストレス反応が抑えられて、リラックス効果が得られます。

脳の活動を活発に



脳への血流がよくなり、集中力や記憶力がアップすることが知られています。

病気の予防



口内に侵入した細菌の活動を抑えます。またよい口内環境は免疫力もアップさせます。

有機食材の献立



6月19日(水)は、「有機ごはん 牛乳 あじフライ 有機野菜の浅漬け 有機玉ねぎと生揚げのあんかけ」を提供しました。この日は、有機米をはじめ石岡市で作られた多くの有機食材を使用した献立でした。児童は「有機米」に関する動画を視聴しながら、有機食材について見て食べて学ぶことができました。



7月7日は七夕



七夕は織姫と彦星の二人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹の葉に飾ったり、行事食のそうめんを食べたりします。

給食では、7月4日(木)に七夕の行事食を提供予定です。星の形をしたハンバーグや天の川に見立てた魚のすり身で作ったそうめんが入った七夕汁が登場します。楽しみにしてください。



水分補給はこまめにしましょう



のどが乾いたと感じる前に、少しずつこまめに飲みましょう。ジュースやスポーツドリンクは、飲み過ぎると糖分のとりすぎになります。普段の水分補給は水か麦茶にしましょう。