

しょく い く

食育だより



令和7年度 6月号

清原東小学校

ほごしゃ かた いっしょ
保護者の方と一緒に
よ
読んでくださいね

6月は雨が^が多く、湿気^{あめ おお}が多い時期^{しっけ おお}です。じめじめした^{し き}気候^{きこう}でより気分^{きぶん}が落ち込み^おやすくなります。この時期^{し き}こそ、早寝^{はやね}早起^{はやお}きをして、朝ごはん^{あさはん}を^たしっかり^{つ ゆ}食べ、梅雨^のを^き乗り切^{からだ}る体^{こころが}づくりを心掛け^{こころが}ましょう。

6月は食育^が月間^{しょくいくげっかん}、きらきらウィーク^は（歯^はと口^{くち}の健康^{けんこう}週間^{しゅうかん} & 朝ごはん^{あさ}を^た食べよう^た週間^{しゅうかん}）です。この機会^{きかい}に食事^{しょくじ}マナーや自分^{じぶん}の生活^{せいかつ}リズム^{みなお}を見直^{みなお}しましょう！



しょくじ 食事のマナーできていますか？



みなさんは、どのくらい食事^{しょくじ}マナーができていますか？給食^{きゅうしょく}のときだけではなく、食事^{しょくじ}のときにも守れる^{まも}ように心掛け^{こころが}ましょう。

しょっき お い ち 食器の置く位置	た 食べる とき せい 食の姿勢	あいさつをする
しょっき も た 食器を持って食べる (持てないときは添える)	はし ただ も お箸を正しく持つ	さら お皿をきれいにする (ごはん^{はん}粒^{つぶ}もしっかり！)

がっこう ひ つづ しょう
学校でも引き続き指導していきませんが、ご家庭でもご協力^{かてい きょうりょく}をお願いします。

～ゆっくりよくかんで食べよう！～

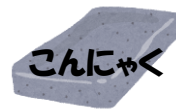


みなさんは、食べ物^{た もの}をよくかんで^た食べていますか？早食い^{はやぐ}は、かむ回数^{かいすう}が少なく^{すく}なり、満腹感^{まんぷくかん}が少ない^{すく}食べ方^{た かた}です。これでは食べ過ぎて^{た す}しまいます。

時間^{じかん}に余裕^{よゆう}をもって、ゆっくりよくかんで^た食べるように心掛け^{こころが}ましょう。

また、一口^{ひとくち}の量^{りょう}を減らすと、全体^{ぜんたい}の食事時間^{しょくじかん}やかむ回数^{かいすう}が増える^ふといわれています。

かむ力^{ちから}がつく食べ物^{た もの}



＜よく噛むことの効果＞

①食べ物^{た もの}の消化・吸収^{しょうか きゅうしゅう}をよくする

食べ物^{た もの}を噛み砕く^{かくだ}時^{とき}、だ液^{えき}に含まれる消化^{しょうか}を助ける成分^{せいぶん}が食べ物^{た もの}と混ぜ^まり合^あって胃^いに送^{おく}られるため、消化・吸収^{しょうか きゅうしゅう}されやすくなります。

②むし歯^ばの予防^{よぼう}に役立つ^{やくだ}

よく噛むと、だ液^{えき}が多く出^でて、口^{くち}の中^{なか}でむし歯菌^{ば きん}が活動^{かつどう}しにくい状態^{じょうたい}になります。

③肥満^{ひまん}を防ぐ^{ふせ}

よく噛むと、脳^{のう}の満腹中枢^{まんぷくちゅうすう}が刺激^{しげき}されて満腹感^{まんぷくかん}を感じるため、食べ過ぎ^{た す}を防ぎ^{ふせ}ます。

④脳^{のう}の働き^{はたら}を活性化^{かっせい}させる

よく噛むと、血流^{けつりゅう}がよくなり、記憶力^{きおくりょく}や集中力^{しゅうちゅうりょく}を高める効果^{たか こうか}があるといわれています。

＜放射性物質検査^{ほうしゃせいぶつしつけんさ}について＞

本校^{ほんこう}では、5月29日^{がつ にち}（木^{もく}）に使用^{しよう}した小松菜^{こまつな}で放射性物質検査^{ほうしゃせいぶつしつけんさ}を行^{おこな}いました。結果^{けっか}は、放射性セシウム・放射性ヨウ素^{ほうしゃせい}ともに下限値未満^{かげんちみまん}でした。