



R4 食育だより 6月号

豊郷中央小学校

家の人と読みましょう

梅雨に入りました。これからは気温と湿度が高くなる日が増えてきます。天候が不順で、人の体力が落ちる一方、特に細菌が活発に動く条件がそろってきます。食事の前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身につけるなど、身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。

6月は食育月間

毎月19日は「食育の日」、そして6月は「食育月間」となっています。

健康は一生の宝物。食育はその健康づくりに大きな役割をはたしています。食べることは生きる上で欠かせないことであって、健康な生活を送るための基本となるものです。とくに小中学生にとって、『食』は栄養面だけでなく、豊かな心の成長に大きな影響を与えてくれます。

食育で育てたい「6つの食べる力」



旬の食べ物 うめ



毎年1~3月頃に、1 cm~3 cmほどの大きさの花が、葉が出る前に咲きます。



6月~7月頃に、2 cm~3 cmの大きさの青い実がなります。熟していない青梅は、そのまま食べると中毒を起こすので食べられません。



熟した梅の実を塩漬けて、赤シソの葉を塩でもんで加えて漬けると、赤い色になります。それを天日干しすると、梅干しができあがります。



中国では、梅干しは塩とともに最も古い調味料として使われていました。ちょうど良い味付けのことを良いあんばい(塩梅)と言いますが、これはもともと梅と塩の味付けが上手くいったことから言われるようになったそうです。



6月4日から10日 「歯と口の健康週間」



命を支える

「食べる」という活動の入り口は、「歯と口」です。「歯」の健康のために、よくかんで食べ、食べ物をだらだらと食べ続けられないことも大切です。さらに、じょうぶな歯をつくるために必要な栄養素の「カルシウム」を意識してとり、歯の質をよくすることも大切です。一度失ってしまうと元にはもどらない

かめばかむほど、からだによい

口の中に入れた食べ物は、よくかめばかむほど、からだによいことがあります。

<ul style="list-style-type: none"> よくかんでいると、だ液がたくさん出てきて食べ物とよく混ざります。だ液には、糖質を消化する成分や殺菌力のある成分が含まれているので、消化を助けます。 <p>だ液が消化を助ける</p>	<ul style="list-style-type: none"> 歯茎の血の流れがよくなり、歯と歯茎が丈夫になります。 <p>丈夫!!</p>	<ul style="list-style-type: none"> あごが強くなるので、硬いものでもかみきれようになります。 <p>ばいばい</p>
<p>かみつぶされた食べ物の繊維が、歯と歯の間をよく掃除して、口の中をきれいにします。</p> <p>せっせっ</p>	<ul style="list-style-type: none"> 食べ物の味がよく出て、おいしく食べられます。 <p>おいしいね</p>	

い大事なおとなの歯。かけがえのない歯を守るためにも、歯の健康に気をつけましょう。

給食でも・・・

「歯と口の健康週間」にちなんで、よくかんで食べることを意識した料理や、カルシウムの多い料理を取り入れた「かみかみ 献立」がたくさん登場します。「かみかみ 献立」はかたいものばかりではありません。野菜をいつもより大きめにきるだけでもかむ回数は増えます。下のイラストの食材も参考に、よくかむ習慣を身につけてほしいと思います。



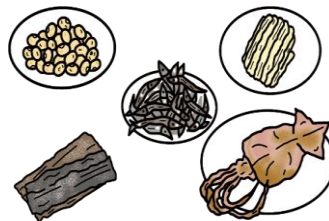
かみごたえのある食べ物

野菜(大きめにカット)



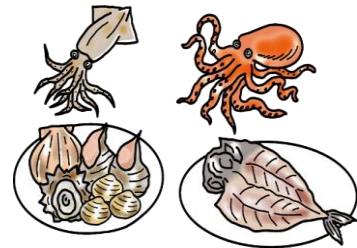
きゅうり、ごぼう、
空心菜、にんじん

乾物を使う



乾燥大豆、かんぴょう
こんぶ、煮干し、するめ

シーフード



いか、たこ、
貝類、あじの開き

＼V字回復!／

「かむ」と脳とのワーキングメモリ



勉強を長時間続けていると、集中力は切れ、効率が落ちてきます。その原因の1つとして考えられているのが脳の「ワーキングメモリ（作業記憶）」の低下です。ワーキングメモリとは、短い時間に脳内で情報を保ち、同時に処理する力で、会話や読み書き、計算など、私たちの日常生活や学習を支える重要な脳のはたらきです。

この能力が、「かむ」ことによって、早まったり回復したりする効果がありそうなことが研究で明らかにされています。

また、かむことで、集中力、注意力、脳の応答速度などもアップすることもわかってきました。「かむ」とこには、消化を促すこと以上の効果がありそうです。