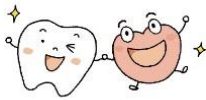


食育だより 6月号

令和6年6月14日
宇都宮市立横川中学校

6月4日～10日は



歯と口の健康週間

よくかんで食べることは、体により働きがたくさんあります。そのため、普段から意識してしっかりかむようにしましょう。また、歯と口の健康を保つために、どんなことができるのでしょうか。家族みんなで考えてみましょう。



かむことと満腹感

満腹中枢はどこにあるの？



満腹中枢は脳の視床下部というところにあります。視床下部はほかにも交感・副交感神経の働きの制御や、体温の調節などを行っています。



食べ物をよくかむと脳の視床下部にある満腹中枢が刺激されて「おなかがいっぱい」と感じ、食べすぎを防ぎます。早食いは満腹中枢が動く前に食べすぎてしまいます。

生徒のみなさん、できていますか？

食事マナーを身につける理由は、自分自身が食事をスムーズにすすめるためと、他人に不愉快な思いをさせないための両方あります。基本的なことを覚えてこれからの食生活で実践していきましょう。

姿勢を正そう

良い姿勢とは、テーブルと身体の間をこぶし1つ分くらいあけ、いすにきちんと腰かけて、背筋をまっすぐにのびた状態です。

食器をきちんと持とう

茶わんやおはしをきちんと持つようにしましょう。食べこぼしを防いで食べやすくなり、見た目も美しく見えます。



他人の迷惑にならないようにしよう

口に食べ物を入れたまま話したり、食事中にふさわしくない話をしたりすると、ほかの人の迷惑になるので気をつけましょう。

感謝の気持ちを忘れないようにしよう

食事を作ってくれた人や、命あるものをいただくという感謝の気持ちを忘れないで、残さず食べるようにしましょう。