

食育だより

陽西中学校 R4.6.10



梅雨に入りこれから夏にかけて、じめじめして湿度が高い日が多くなります。このような時期は、体の抵抗力が弱まり、体調を崩しやすくなります。栄養をしっかりととり、規則正しい生活を心がけて、毎日を過ごしましょう。



6月は「食育月間」です

6月は「食育月間」です。食べることは生きる上で欠かせないことであり、健康な生活を送るための基本となるもので、心や体の成長に大きな影響を与えます。ぜひこの機会に、食べることの大切さをあらためて考えてみましょう。

食卓をみんなで囲んで心を豊かに！



豊かな心と体を育む食育に関心を持ち、食を通したコミュニケーションを大切にしましょう。

健康的な食生活を実践しよう！



毎日、朝ごはんをしっかり食べるなど、日頃から望ましい食生活を実践し、身につけましょう。

食を通した環境の「環」を大切に！



食は自然の恵みであることを認識し、持続可能な食料生産と消費を考えましょう。

食を通し、人の「輪」を広げよう！



食はさまざまな人の活動に支えられていることを理解し、感謝して食べましょう。

伝統的な日本の食文化・「和」を伝えよう！



風土を生かし、先人が育んできた伝統的な地域の食文化を未来に受け継いでいきましょう。

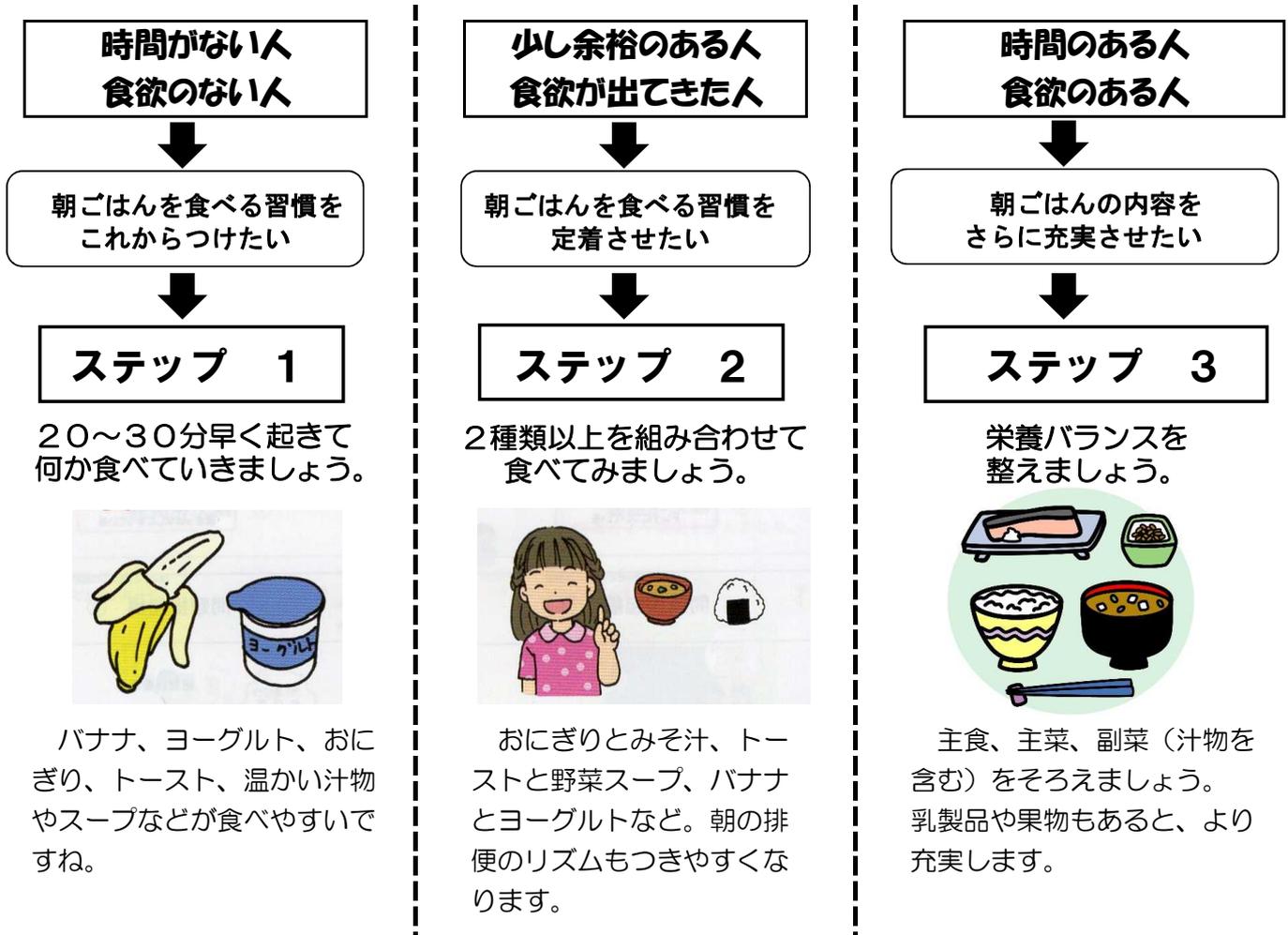
自ら判断し、選ぶ力をつけよう！



安全性を自ら判断でき、さらに環境にも配慮した食品を選んでいける力をつけましょう。

朝ごはんを充実させるための3ステップ

朝ごはんを毎日食べていますか？勉強や運動などをしっかり行うためには、朝ごはんを食べることがとても重要です。今の自分の朝ごはんを振り返り、より充実した朝ごはんを食べるようにしましょう。



よく噛んで食べていますか？

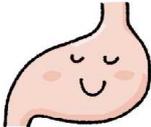
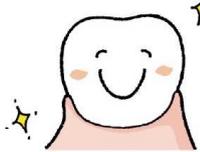
(参考)食育フォーラム

よく噛んで食べることは、体に良い働きがたくさんあります。普段から意識してしっかり噛むようにしましょう。



よくかむことの効果



<p>肥満予防</p> 	<p>脳の活性化</p> 	<p>消化・吸収を助ける</p> 	<p>むし歯予防</p> 
<p>よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</p>	<p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p>	<p>よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。</p>	<p>かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。</p>