



今月の給食目標は『歯や骨をじょうぶにしよう!』

鼻高小学校では、6月4日～8日を「かむかむ献立週間」とし、“かみごたえのある食べもの”や“カルシウムの多い食べもの”を使った献立を出しています。

かむことの大切さをかんがえよう!

◎かむことが大切なのはなぜ？

食事をするとき、よくかんで食べることが大切です。

なぜかという、よくかんで食べると、私たちの心とからだの健康によいことがたくさんあるからです。どんなよいことがあるのか、6つのポイントを見ていきましょう。



脳のはたらきがよくなる

よくかむことで、頭の血管や神経が刺激されて、脳のはたらきよくなります。これにより、記憶力や集中力も高まります。



むし歯を防ぐ

かめばかむほど、だ液がたくさん出ます。だ液には、口の中の食べかすなどを落としたり、むし歯を防いでくれるはたらきがあります。



消化・吸収をよくする

細かくかみくだいた食べものと、だ液を混ぜ合わせて飲み込むことで、胃や腸での消化が助けられ、栄養が吸収されやすくなります。



あごがじょうぶになり、歯並びがよくなる

かむたびにあごの筋肉が発達してじょうぶになり、歯並びがよくなります。かたいものばかりだった弥生時代の卑弥呼は歯がとてもじょうぶでした。



肥満や生活習慣病を防ぐ

ゆっくりよくかむと、脳（満腹中枢）におなかがいっぱいだという信号が伝わり、食べすぎを防ぎ、肥満や生活習慣病の予防になります。



味覚が発達する

かむことで食べものの味がよくわかり、味覚が発達し、よりおいしく感じるようになります。ひと口20回以上かむことを意識しましょう。



「食育」は生きる上での基本です！ ～毎年6月は「食育月間」

日本は世界でも有数の長寿国ですが、一方で、食習慣の乱れや偏った栄養摂取による生活習慣病の増加が問題となっています。ほかに、食を大切にしている心が欠けていたり、伝統ある食文化が失われつつあるなど、食を巡るさまざまな問題を抱えていることから、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむ」（食育基本法・第1条より）ことを目的として、平成17年6月に「食育基本法」が制定されました。

●食育とは…（食育基本法・前文より）

- ◎生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきもの
- ◎さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

●学校での「食育」は…

子どもたちが健全な食生活を実践し、健康で豊かな人間性をはぐくんでいけるよう、栄養や食事のとり方など、正しい知識に基づいて自ら判断し、実践していく能力などを身につけるため、主に下記6つを目標とし、給食の時間をはじめ各教科等と関連付けて食育に取り組んでいます。

① 食事の重要性	② 心身の健康	③ 食品を選択する働き
④ 感謝の心	⑤ 社会性	⑥ 食文化



☀️ 朝ごはん食べよう！ ～Part 1～

朝ごはんは胃袋を満たすだけではないのです…！

朝ごはんはとても大事！脳が動くエネルギー源は一つしかありません。それは…ブドウ糖です。朝ごはんを抜くと、脳のエネルギーが不足して集中力や記憶力の低下に繋がります。

朝ご飯の働き。3つのスイッチ

- ON** 脳のスイッチをオン！……先ほども伝えた通り、脳唯一のエネルギー源はブドウ糖です。脳が起きないと体に「起きろ～！」という指令が送れなくなってしまいます。朝ごはんを食べないと頭がぼおとして勉強に集中できませんね。
- ON** 体のスイッチをオン！……寝ている間に体温は少し低くなっています。ごはんを食べることで体温が上がり、午前中元気に活動できます。
- ON** お腹のスイッチをオン！…朝ごはんが胃に入ると、反射して腸が動きだします。腸が動きだすと、便通もよくなります。朝からしっかりトイレにいったお腹もすっきりします。