



しよくいく

食育だより

令和8年6月
島本町立第一中学校
No.2

6月は食育月間です

6月は「食育月間」です。「食育」とは様々な経験を通じて「食」に関する知識とバランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健康的な食生活を送る力を育むことです。中学生の今の時期は生涯を通しての健康づくりの基礎となる大切な時期です。以下の5つのことを意識してみましょう。

コミュニケーションの輪を広げよう

家族や友達と一緒に食卓して楽しみながら食事マナーや食文化などを身につけましょう。



望ましい食生活リズムをとろう

早寝・早起き・朝ごはんを実践することで生活リズムを向上させましょう。



バランスの取れた食事をしよう

主食・主菜・副菜の揃ったバランスを意識した食事を心がけましょう。



感謝して食べよう

自然や食に関わる人々の努力に感謝しましょう。環境への配慮や食料問題に関する理解を深めましょう。



食についての知識や関心を高めよう

正しい知識や情報に基づき食べ物の安全性について判断できるようになりましょう。



この機会に学校での給食や普段の食生活について振り返りましょう！



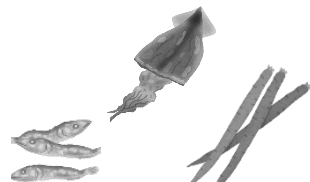
よく噛んで食べよう

歯と口は食べ物を噛んで食べる役割のほかに呼吸や話す、笑うなどの生きる上で重要な役割があり、こころやからだの健康にもつながります。よく噛むことで唾液がたくさん出て消化吸収に役立つ。食べ過ぎを防ぐだけでなく、虫歯予防や脳の活性化につながります。



ながら食べをやめる

スマートフォンやテレビを見ながらの「ながら食べ」をやめて食事に集中してみましょう。



ほごたえのある食材を食べる

食物繊維の豊富な食品や固い食品、弾力のある食品を選んでひと口30回を目安に噛みましょう。



ゆっくりと食べる

飲み物で流し込んだり急いで食べると消化されにくくなります。よく噛んで味わって食べましょう。

毎日朝ごはんを食べていますか？

みなさんは毎日朝ごはんを食べていますか？朝ごはんを食べると体温が上がり、身体を自覚めさせます。早寝・早起きして生活習慣を見直し、生活リズムを整えることも大切です。

朝ごはんは3つのスイッチ ON

身体のスイッチ

朝ごはんを食べることで寝ている間に下がった体温を上げます。身体が目覚まし元気に活動できます。



頭のスイッチ

脳の主な栄養源はブドウ糖です。ブドウ糖から構成される炭水化物をしっかり食べてエネルギーチャージしましょう。

おなかのスイッチ

朝ごはんを食べる時に噛むことで胃腸が刺激され、腸の活動が活発になります。

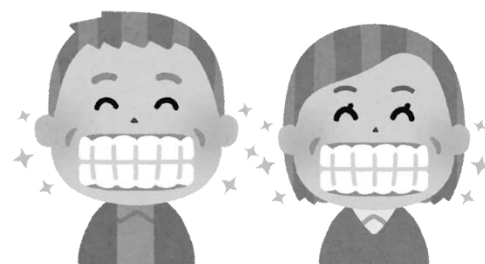
スイッチの入る朝ごはんってどんなごはん？

ご飯だけやパンだけという献立よりも副菜や汁物が付いた献立の方が栄養バランスをとれます。朝ごはんを食べる習慣のない人はまずは主食から食べましょう。次に主菜、副菜と少しずつステップアップしましょう。



8020 (ハチマルニイマル) 運動を知っていますか？

80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという運動です。約20本の歯があれば健康的な食生活や認知症や生活習慣病などのリスク減少につながります。



歯と口の健康を保つには

- ・食後の歯みがき
 - ・規則正しい食生活
 - ・よく噛んで食べる習慣を身に付けることが大切です。
- できることから意識しましょう！