



食育だより



令和8年6月
No.3

いただきます。ごちそうさま！

発行：島本町立第二中学校 栄養教諭

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事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。

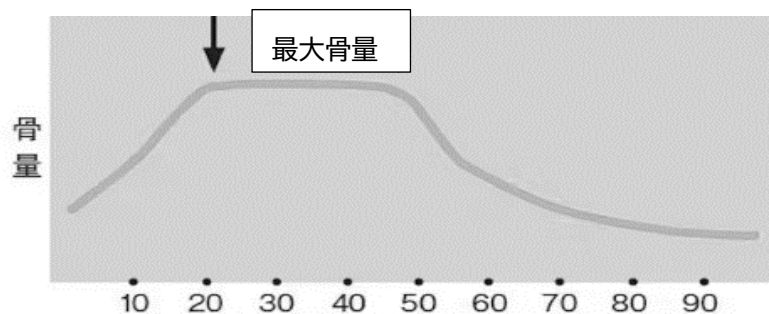


この機会に学校での給食や普段の食生活について振り返りましょう！



カルシウム貯金をしよう

カルシウムはからだの機能の調整や維持に欠かせないミネラルのひとつです。カルシウムの貯蓄庫となる骨も中学生の今の時期が一番成長する時期です。カルシウムを含む食材を意識して食べましょう！



牛乳以外からでもカルシウムを摂取できる食材はたくさんあります！他のミネラルとのバランスで体内の吸収率が大きく変わるので、バランスよく食べることが大切です。



小松菜(100g)
カルシウム 179mg

カルシウムを多く含む食材

牛乳(200ml)
カルシウム 179mg



チーズ(18g)
カルシウム 100mg

木綿豆腐(100g)
カルシウム 120mg



よく噛んで食べよう

6月4日から10日は「歯と口の健康習慣」です。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繋がります。

噛んで食べる為の工夫



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。



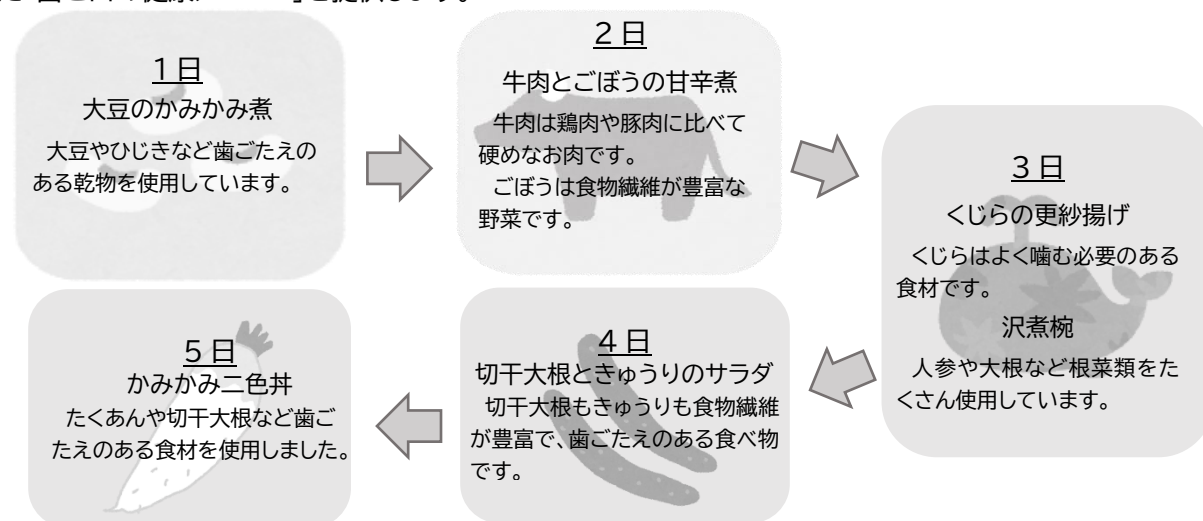
歯ごたえのある食材を食べる
食物繊維の豊富な食品や固い食品、弾力のある食品を選んでひと口30回を目安に噛みましょう。



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。

1日～5日は「歯と口の健康メニュー」が出ます

島本町の給食では「歯と口の健康週間」を踏まえて6月1日～5日の1週間で歯ごたえのある食材を意識的に入れた「歯と口の健康メニュー」を提供します。



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！