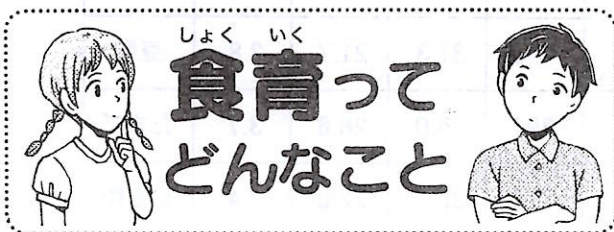


# 給食だより6月

市川市立第三中学校

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。学校では、教育活動全体を通じて食育の推進を図っています。ご家庭でも身近なことから実践して、「食」についての関心を高めましょう。



食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものです。また、子どもたちに対する食育は、心身の成長、及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となります。

## 知っていますか？ 食生活指針

食生活指針は、健康増進や生活の質の向上などを目的として定められました。

<p>① 食事を楽しみましょう。</p>	<p>⑥ 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。</p>
<p>② 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。</p>	<p>⑦ 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考える。</p>
<p>③ 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。</p>	<p>⑧ 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。</p>
<p>④ 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。</p>	<p>⑨ 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。</p>
<p>⑤ ごはんなどの穀類をしっかりと。</p>	<p>⑩ 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみよう。</p>

出典 文部省(当時)、厚生省(当時)、農林水産省「食生活指針」(平成28年6月一部改正)

## かむ力がつくのはどんな食べ物？

かむ力を維持したり向上させたりする食べ物は、食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、筋繊維のしっかりしている牛肉、豚肉などです。干した食べ物もかみごたえが大きくなります。これらの食べ物は、単にかたいものではなく、口の中で小さくするために何回もかむ必要があるものです。かみごたえの大きい食べ物を食べて、かむ力をつけましょう。



### ～海藻まめ知識～

<p><b>わかめ</b> 矢印の部分の名前は？</p> <p>矢印の部分は、めかぶです。ここから、胞子が放出されます。</p>	<p><b>こんぶ</b> 海の中でだしがでないのはなぜ？</p> <p>海の中では、細胞膜によってだしの成分が守られているからです。</p>
--	---

### 食中毒が増える季節です！

梅雨や夏の時期は、湿度や気温が高く、細菌による食中毒が多く発生します。食中毒の原因菌は目に見えないため、さまざまなところに付着している可能性があります。予防するには、石けんで手をしっかり洗って、食材は低温で保存し、しっかり加熱(特に肉は中心まで)することが大切です。

### そしゃくの意味

そしゃくには二つの意味があるのだよ。

① かみ砕いて味わうこと

② 物事や文書の意味をよく考えて味わうこと

ちやんとそしゃくした？

ん？どっちの意味？

参考文献 政府広報オンライン、「ビジュアル版 見てわかる すぐ使える 楽しい食教材 育てようかむ力」柳沢幸江著 少年写真新聞社刊ほか