



食育だより

6月

市川市立第三中学校

みなさんはむし歯がない健康な歯を保っていますか？

歯は食べ物をしっかりかむためにとても大切です。かみごたえのあるものを食べたり、食後に必ず歯をみがいたりして、歯を大切にするために自分でできることを実践しましょう。



6月は食育月間です

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。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。

毎年6月は
食育月間

毎月19日は
食育の日



かむことの 効用

弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「ひみこのはがいぜ」で覚えましょう。

ひ
肥満予防

み
味覚の発達

こ
言葉の発音
はつきり

ぜ
全力投球



の
脳の発達

いー
胃腸快調

が
がん予防

は
歯の病気
予防

〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

かみごたえアップ大作戦！



ほかにも野菜などは加熱するほどやわらかくなり、反対に肉や魚などはかたくなります。水分の少ない揚げ物や水分を加えない焼き物も、かみごたえがアップします。

ごはんをおいしく食べていますか～学校給食食育交流事業～

市川市と福島県会津地方の喜多方市・西会津町・北塩原村の3つの市町村で、おたがいになかよくしていくための約束(相互交流に関する協定)をかわしました。大人だけでなく、子供たちの間でもおたがいの地域についてよく知って「きずな」を深めていくためのきっかけになればよいと考え「学校給食食育交流事業」を4月から始めました。

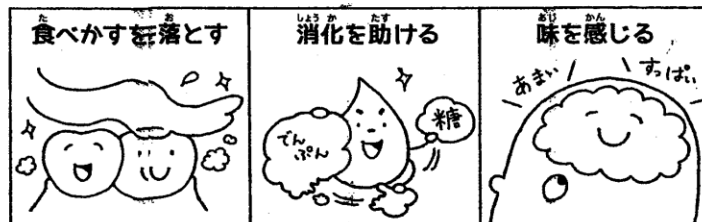
取組みの大きな柱は、たがいの地域の特産物を給食で味わうことです。市川市の学校給食では、会津産コシヒカリを4月から使っています。会津の3市町村の小・中学校には、秋に市川市で作った自慢の梨を食べてもらいます。

会津産コシヒカリは、おいしいお米を決める会でいちばんおいしいとされる特Aにランキングされています。給食で、そのおいしさを味わってくださいね。そして、会津地方の自然や農業のことなどについても勉強をして、いつか会津地方に行くことがあったら、自分の目でお米のふるさとを確かめてみてください。



よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ！

だ液の働き



喜多方地方広域3市町村の位置

