

# 給食だより

平成29年 6月号  
下妻市立下妻中学校



6月は「食育月間」です。子どもたちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響するので、普段の食生活を見直してみましょう。また、6月は「歯と口の健康週間」があります。食事の時にはしっかりとかんで、健康な生活を送りましょう。

## よくかんで食べよう！かむことの8つの効果

知ってる？かむといいこと!!!

**ひみこのはかいぜ**

- 肥満予防** (まんよぼう)
  - 脳の満腹中枢に働き、食べ過ぎを防ぎます。
- 言葉の発音はつきり!** (ことばのほうおん)
  - 口の周りの筋肉を使うため、表情が豊かになります。
- 歯の病気を予防** (はばいびきよぼう)
  - よくかむと、唾液がたまり、口の中をきれいになります。
- 胃腸快調** (いちょうかいちよう)
  - よくかむと消化機能が働き、食べ過ぎを防ぎます。
- 味覚の発達** (あじかんのはつたつ)
  - よくかんで食べることで、食べものの味がよく分かります。
- 脳の発達** (のうのはつたつ)
  - よくかむことで、脳の働きを活発にします。
- ガン予防** (がんよぼう)
  - 唾液の中の成分は、発ガン作用を消滅させる働きがあります。
- 全身の体力UP** (ぜんしんたいりよくアップ)
  - 力を入れてかきしめたいとき、歯をくいしばることで、力がわかれます。

参考文献「よく噛んで食べる—忘れられた究極の健康法—」(齋藤滋, NHK出版・生活人新書)

# 6月は食育月間

毎月19日は  
『食育の日』

食べることは生きる上で欠かせないことであり、健康な生活を送るための基本となるものです。特に成長期の子どもたちにとっては、心や体の成長に大きな影響を与えます。この機会に日頃の食生活について振り返ってみましょう。

## ”こ食”は心と体に赤信号な食べ方です！

**孤食 (1人だけでさびしく食べる)**

- 好き嫌いが増えやすい。
- 栄養が不足しがち。
- 社会性や協調性が育ちにくい。

**個食 (家族それぞれ食卓で別のものを食べる)**

- 好き嫌いが固定しやすい。
- 栄養が偏りがち。
- わがままになりやすい。

**固食 (好きな決まったものだけを固定して食べる)**

- 栄養バランスが崩れがち。
- 肥満や生活習慣病になりやすい。

**濃食 (味の濃いものでないと満足して食べられない)**

- 味覚が育ちにくい。
- 食塩や油脂が多くなりがち。
- 生活習慣病になりやすい。

**小食 (食べる量が極端に少ない)**

- エネルギーが不足する。
- 無気力傾向になりやすい。

**粉食 (粉を使ったやわらかいものを好んで食べる)**

- あごや歯の発育が不十分に。
- ご飯の主食に比べると、食べすぎて肥満になりやすい。