

食育通信



令和7年6月号
喜界町防災食育センター

がつ しょくいくげっかん
～ 6月は食育月間です ～



わたしが毎日いろいろな食べものを食べるのは、どうしてでしょうか。「おなかが好きから」「生きるため」…いろいろな理由があると思います。人が食べ物を食べる一番の理由は、人の体は食べ物の栄養素を材料に作られ、またそのエネルギーで動いているからです。たとえば、血液や筋肉は肉や魚、卵、大豆などの「たんぱく質」を、骨や歯は牛乳や小魚、海そうなどに多く含まれる「無機質(ミネラル)」を材料に作られます。必要な栄養素が不足すると、元気な体が作れません。「生きることは食べること」、毎日の食事を大切にしましょう。

学校では、食育に取り組んでいます。ただ食育は学校や子どもだけのものではありません。あまり難しく考えず、まずは身近なことから意識して取り組んでみてはいかがでしょうか。

こんなことも「食育」です

●家族で「食育だより」を読む



●食事のあいさつをしっかりとる



●食品の栄養成分表示を確認する



●親子で料理をする



かむって、とんなにすばらしい

よくかんで食べると、食べ物の栄養が吸収されやすくなるだけでなく、体や心にとってもいいことがたくさんあります。ひとくち 30回以上かんで食べることを目標にしましょう。



きおくりよく、たか記憶力を高める!



リラックスできる!



むし歯を予防する!



ひょうじょうが豊かなになる!



しょうかきゅうしゅう消化・吸収をよくする!



はならはっせい歯並びや発声がよくなる!



たすふせ食べ過ぎを防ぐ!



うんどうのうりよく運動能力をフルに発揮できる!