



# 6月食育だより

6月に入り、蒸し暑く、じめじめした日が続いていますね。梅雨があげると、さらに気温も高くなり、沖縄の長い夏が本格的に始まります！  
“夏バテ”を予防するために、好き嫌いせずしっかりと食べましょう！！



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」  
「食べる力」＝「生きる力」を育みましょう

「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

### 食育とは…

(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

## 食育で育てたい「食べる力」

<p><b>1 心と身体の健康を維持できる</b></p>	<p><b>2 食事の重要性や楽しさを理解する</b></p>	<p><b>3 食べ物の選択や食事づくりができる</b></p>
<p><b>4 一緒に食べたい人がいる(社会性)</b></p>	<p><b>5 日本の食文化を理解し伝えることができる</b></p>	<p><b>6 食べ物やつくる人への感謝の心</b></p>



6/4～6/10は歯と口の健康週間です。クイズに挑戦してみよう！

## 歯と口の健康 3択クイズ

**Q1** 口の中に出てくる「だ液」の役割として正しいのは？

- ① **バイキンを体に入れる**
- ② **むし歯を増やす**
- ③ **消化を助ける**

**Q2** 歯の健康にとって、良い食べ方はどれ？

- ① **かみごたえのある物をよくかんで食べる**
- ② **水分で流しこみながら食べる**
- ③ **あまい物は寝る直前に食べる**

**Q3** 歯をつくるおもな材料になる栄養素はどれ？

- ① **鉄**
- ② **カルシウム**
- ③ **ナトリウム**

**Q4** よくかんで食べると、何が起るでしょう？

- ① **あたま頭がシャキツとする**
- ② **ふと太りやすくなる**
- ③ **えいようきゆうしゆう栄養が吸収されなくなる**

**Q5** 次のうち、よくかんで食べるための工夫をしているのは？

- ① **パンの耳は切り落とす**
- ② **ポテトサラダに枝豆を混ぜる**
- ③ **カレーの野菜は小さく切る**

**こたえ** Q1=③(バイキが入るのを防ぎ、むし歯を予防する役割もある。) Q2=①(だ液を多く出す食べ方が良い。寝ている間はだ液の量が少ないので、寝る前に食べるとむし歯になりやすくなる。) Q3=② Q4=①(かむことでおなかいっぱいと感じやすくなり、食べ過ぎを防ぐ。また栄養も吸収されやすくなる。) Q5=②(かみごたえのある食材を料理に使う工夫をする。)