

6月食育だより

郡上特別支援学校



文責 栄養教諭 加納和嘉子

令和6年 6月25日

6月食育目標 よくかんで食べよう



よくかんで、味わって食べよう!



歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話しをしたりと、生きる上で重要な役割があります。食事をする時、「よくかんで食べましょう」といわれることがあります。それは、よくかんで食べる習慣を身に付けることで、心や体の健康にとっていいことがたくさんあるからです。6つのいいことを確認してみましょう。

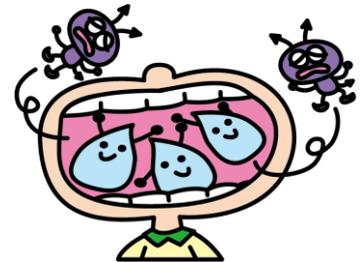
 よくかんで食べると、こんないいことがあります!



よくかむことで、食べ物本来の味を十分味わうことができ、よりおいしく感じるようになります。また、味覚も発達します。



ゆっくりとよくかむことで、脳におなかがいっぱいだという信号が伝わり(満腹中枢)、食べすぎを防ぐことができます。



かめばかむほど、だ液がたくさん出ます。だ液には、口の中の汚れを落としたり、むし歯を予防するはたらきがあります。



細かくかんだ食べ物は、だ液と混ざることによって飲み込みやすくなり、胃や腸での消化も助けます。また栄養が吸収されやすくなります。



かむたびにあごの骨や筋肉が発達してじょうぶになり、歯並びがよくなります。



よくかむことで、頭の血管や神経が刺激されて、脳のはたらきがよくなり、記憶力や集中力が高まります。また、心も安定します。

イラスト 月刊学校給食より



給食時間の紹介

新年度のスタートから2か月半が経ちました。新入生は、新しい環境で新しい仲間と共に給食時間を過ごしています。大和校舎は大和学校給食センター、那比校舎は八幡学校給食センターの給食をいただいています。今まで食べていた地区の給食センターと違う給食を食べる生徒もいるため、初めて食べる料理や味付けが新鮮で「おいしい！」と笑顔で話しています。また、学年が上がり、体が成長し、食べる量が増えたこともあります。給食を食べきる姿も見られます。

今年度も、給食時間や食育を通して、地域の食材や郷土料理、生産者の方の声を児童生徒に届け、感謝の心を育めるように取り組みたいと思います。



DAIZU 博士になろう



今年度、中学部では、大和地域の食文化を学ぶ学習を進めています。単元のテーマは、「DAIZU 博士になろう」です。学校がある大和地域では、大正時代から大豆の栽培が行われてきました。この大豆は、大粒で濃厚な味わいが特徴です。昨年度、八幡地域では、学校給食に登場し、大変おいしいと好評でした。「こんなおいしい大豆が大和町で作られている事を大和校舎の児童生徒にも知ってほしい、食べてほしい。」と思ったのがテーマ設定の理由です。現在では、この大豆を栽培する農家は4件だけだそうです。この大豆をきっかけに、大和地域の食文化を学び、大和地域に伝わるこの貴重な大豆を大切にする気持ちを育てていきたいと考えています。

早速、地域の方から大豆のお話を聞いたり、種植えを行ったりしました。その後も、水やりや観察を続け、立派な苗が出来上がりました。秋にはたくさん大豆が収穫できることを楽しみに、この後も、取組を続けていきます。

