食育だより　６月号

平成３１年５月２９日
都立富士高等学校附属中学校
校長　　野村公郎
栄養士　　橋本ゆりか

食は「生きる上での基本」です。そして食育は、食に関するさまざまな経験を通じて、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。食べることは生涯にわたって続きます。子どもだけではなく、すべての世代で食育を推進していく必要があります。

６月は国が定める「食育月間」です。自分自身の食習慣を見直すとともに、地域に伝わる食文化や、食を取り巻く現状等に目を向け、健全な食生活を実践するために何ができるか考える機会にしていただければと思います。

各ライフステージで大切にしたい食育の取り組みとは？

※出典：内閣府「食育ガイド」

乳幼児期

食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる

学童・思春期

食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する

成人期

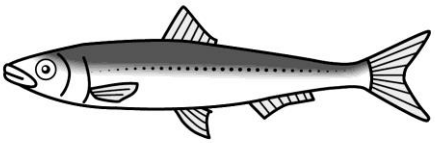
健全な食生活を実践し、次世代へ伝える

高齢期

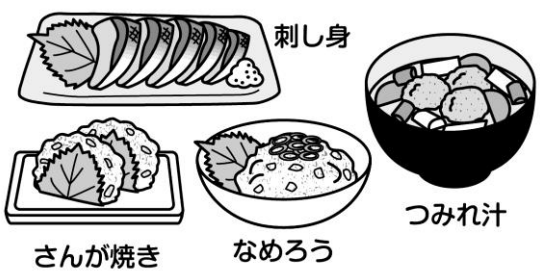
食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える

食にまつわる旬の言葉

入梅いわし



暦の上で梅雨入りすることを「入梅」といいますが、ちょうどこの時期（6～7月）に、千葉県の銚子で水揚げされるマイワシを「入梅いわし」と呼び、1年のうちで最も脂がのっておいしいと珍重されます。



よくかんで食べていますか？

６月４日～10 日は「歯と口の健康週間」です。皆さんは、食べ物を口に入れてから飲み込むまでに何回くらいかんでいますか？

よくかんで食べると、だ液（ツバ）が多く出て、食べ物の味をおいしく感じられるだけでなく、口の中の病気を予防したり、消化を助けてくれたりします。また、少ない量の食事でも満足感を得ることができるので、食べ過ぎを防ぐ効果も期待できます。一口 30 回を意識して食べてみましょう。