

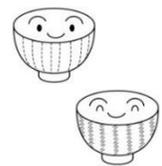
ランチタイム

県立播磨
特別支援学校
令和6年度

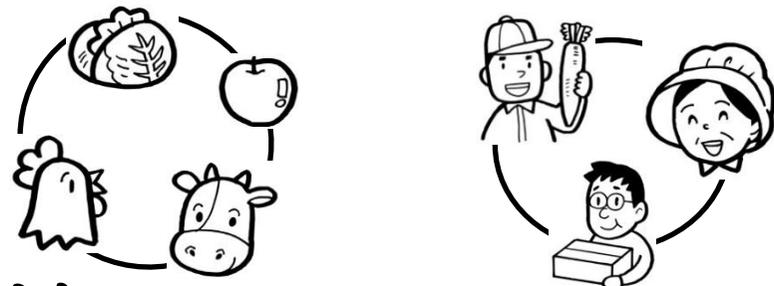
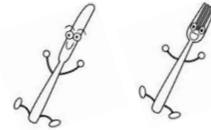
6月号

6月食育目標

普通科・総合ビジネス科：正しい食事のマナーを身につけましょう
就業技術科：よく噛んで、歯を大切にしましょう



「いただきます」「ごちそうさま」 忘れていませんか？



いただきます

食事前後のあいさつをしていますか？スーパーやコンビニに行くと、食べたい物がすぐに買うことができます。そして、食べられることが当たり前になっている時代です。今の時代だからこそ、感謝する気持ちを忘れないようにしたいですね。あいさつをしなくても食事はできます。しかし、人は、多くの命をいただかなければ生きていくことができません。「いただきます」は、動物の命や、自然の恵みを大事にして「いただきます」という心がこめられています。命をいただいて、私たちは命をつなぐことができます。

ごちそうさま

「ごちそうさま」の「ちそう」は、走りまわるという意味です。昔はお客様が来ると、家にない食べ物を海や山まで探しに行って、準備していました。「ごちそうさま」とは、「私のために走り回ってくれてありがとう」という意味です。食事ができるまでにたくさんの人の働きがあります。食材を作る農家の方や、料理を作る方々の働きに感謝し、心をこめてあいさつをしましょう。

しっかりかんで食べましょう！

食べることは「かむ」ことから始まります。よくかんで食べると、私たちの心と体の健康にいいことがたくさんあります。みなさんは、食事の時、よくかんで食べていますか？**1口30回**を目安に、かむことを意識して食べてみましょう。

①肥満を防ぐ

よくかんでゆっくり食べることで、脳に「お腹がいっぱい」という信号が伝わりやすくなります。食べすぎを防ぐことで肥満予防につながります。

③むし歯を防ぐ

かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによってむし歯菌の力が弱くなります。

よくかんで食べると いいこといっぱい★

よくかむことの効果



②消化・吸収をよくする

よくかむことで、食べ物を細かくし、だ液と混ぜ合わせて飲みこむので、胃や腸での消化・吸収がよくなります。
(だ液には消化を助ける成分がふくまれています)

④脳を活発にする

あごの筋肉を動かすことで、脳が刺激され、脳の働きを活発にします。

しっかりと「かむ」ために、なくてはならないのが健康な歯です。成長期のみなさんにとって、歯や骨を育てることは、健康な体を育てることにつながります。毎日の食事をバランス良く食べ、健康で丈夫な歯や体を作りましょう。

