

ランチタイム

県立播磨
特別支援学校
令和8年度

6月号

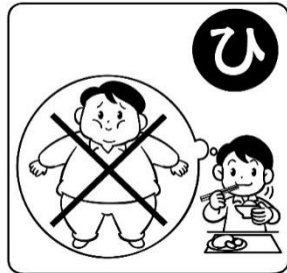
6月食育目標

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、歯を丈夫にしましょう



◇よく噛むといいこといっぱい!「ひみこのはがいぜ」

弥生時代、女王卑弥呼は、食事をするのに1日約4000回噛んで食べていたと言われています。当時の食べ物は、玄米・干物・木の実など、硬い食べ物が多かったようです。現在、私たちの食事は、昔に比べてやわらかい食べ物が多く、噛む回数が減っています。現代人の噛む回数は、1日620回という調査結果があります。よく噛んで食べることを8つ紹介します。



肥満予防

早食いを防止し、食べすぎを防ぎます。



味覚の発達

食べ物本来の味がよくわかるようになります。



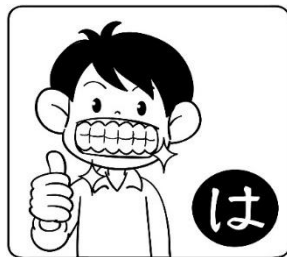
言葉の発音

あごの発達、歯並びが良くなり正しい発音ができます。



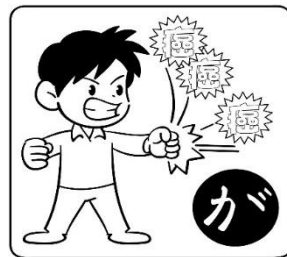
脳の発達

あごの筋肉を動かすことで脳が刺激されます。



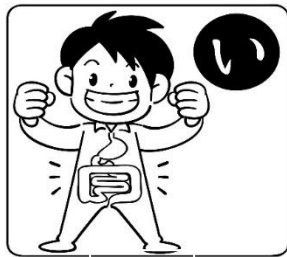
歯の病気

だ液が口の中をきれいにし、歯の病気を防ぎます。



がん

だ液がよく出て、がんを予防します。



胃腸

消化液がよく出て、消化吸収を助けます。



全力投球

健康な歯は、グツと噛みしめて力を発揮することができます。



噛むことを意識して食べてみましょう。
一口30回を目安に!

◇感謝をこめて いただきます!ごちそうさま!

いただきます!

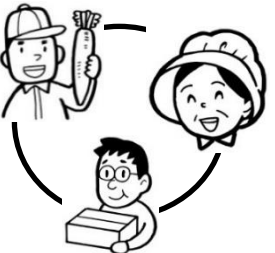
「いただきます」は、動物の命や、自然の恵みを大事にして「いただきます」という心がこめられています。命をいただいて、私たちは命をつなぐことができます。

ごちそうさま!

「ごちそうさま」の「馳走」は、走りまわるという意味です。「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」という意味がこめられています。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。



感謝の気持ちをこめて、食事の前後には「いただきます!」と「ごちそうさま!」のあいさつをしましょう!



◇正しい食事の配膳

和食では、左手前にごはん、右手前にお汁、右手奥に主菜(おかず)、左手奥に副菜(おかず)を置くというきまりがあります。配膳のときに意識してみましょう。

おかず
(主菜、副菜)

ごはん
(主食)

