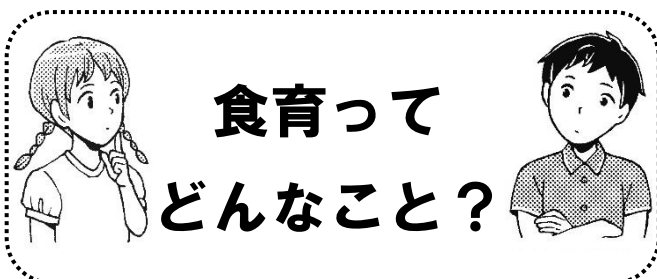


ぱくぱく通信



令和7年6月
大東市立深野中学校
栄養教諭 中川

毎月6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。学校では、教育活動全体を通じて食育の推進を図っています。ご家庭でも身近なことから実践して、「食」についての関心を高めましょう。



食育って どんなこと？

食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものです。また、子どもたちに対する食育は、心身の成長、及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となります。

知っていますか？ 食生活指針

食生活指針は、健康増進や生活の質の向上などを目的として定められました。

① 食事を楽しみましょう。 	⑥ 野菜・果物、 牛乳・乳製品、豆類、 魚なども組み合わせ。
② 1日の食事のリズムから、 健やかな生活リズムを。 	⑦ 食塩は控えめに、 脂肪は質と量を考えて。
③ 適度な運動と バランスのよい食事で、 適正体重の維持を。 	⑧ 日本の食文化や 地域の産物を活かし、 郷土の味の継承を。
④ 主食、主菜、副菜を基本に、 食事のバランスを。 	⑨ 食料資源を大切に、 無駄や廃棄の 少ない食生活を。
⑤ ごはんなどの穀類を しっかりと。 	⑩ 「食」に関する理解を 深め、食生活を 見直してみましょう。

かむ力がつくのは どんな食べ物？

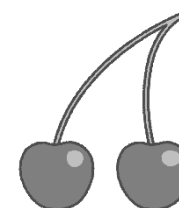


かむ力を維持したり向上させたりする食べ物は、食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、筋繊維のしっかりしている牛肉、豚肉などです。干した食べ物もかみごたえが大きくなります。これらの食べ物は、単にかたいものではなく、口の中で小さくするために何回もかむ必要があるものです。かみごたえの大きい食べ物を食べて、かむ力をつけましょう。

食育クイズ

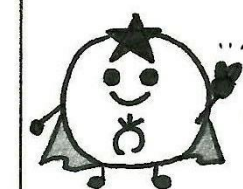
サクランボが好物だったことが分かっている歴史上の人物は誰でしょうか？

1. 太宰治
2. 杉田玄白
3. 聖徳太子



答えは、「1. 太宰治」です。太宰治は、「斜陽」「人間失格」で知られる文豪です。太宰治はサクランボが好物であり、彼の最後の作品のタイトルも「桜桃」でした。そのことから太宰治の命日である6月19日は「桜桃忌」と呼ばれています。

『そしゃく』の意味



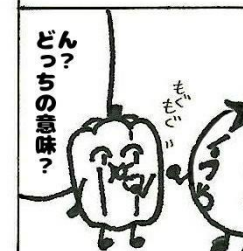
「そしゃく」には、
二つの意味があるんだよ



①かみ砕いて
味わうこと



②物事や文書の意味を
よく考えて味わうこと



そしゃくと
した？

どん？
うちの意味？