



6月は「食育月間」です。生涯にわたって健康で心豊かに生活するために、「食べることは生活の中で欠かすことができない大切なことです。また、6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。食事内容や食べ方を振り返る機会にしてみませんか。

日に日に暑さも増してきています。こまめな水分補給だけでなく、食事によって水分や塩分・糖分を体の中に取り込む必要があります。よくかんで1日3回の食事を食べて規則正しい生活を送っていきましょう。

健康な体づくりは「よくかむ」ことから！

食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？ よくかむことは、食べ物本来の味が分かっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果

- ◆脳の働きを高める
- ◆あごの発達を助ける
- ◆栄養の吸収がよくなる
- ◆虫歯を予防する
- ◆食べ過ぎを防ぐ



6月は食育月間 ～家族みんなで取り組みましょう～

日常生活の中で健全な食生活を送ることを意識することは、生涯にわたって健やかな心と体を培い、豊かな人間性を育む基礎となります。

「早寝・早起き・朝ごはん」は、毎日の生活リズムを確立し、健康に過ごすためにとても大切な生活習慣です。

今や世界で活躍するトップアスリートたちは、練習と並び「食事」をとても大切にしています。「食事」は、ただ食欲を満たすだけのものではありません。なりたい自分に近づき、最高のパフォーマンスを発揮するためには欠かせない土台であり、「根っこ」なのです。

私たちの健康な心と体をつくる大事なこの「食事」について、今一度、見直してみませんか。



家族と共に食事する「共食」は食卓の楽しい風景とともに生涯にわたる味覚の記憶の基礎となり、心と体の成長に深く関係するものです。



学校における食育 ～食に関する指導～



学校における食育は、教育活動全体を通して、食に関わる資質・能力を育むことを目指しています。この「資質・能力」とは、教科などの学習と同じように「知識・技能」「思考力・判断力・表現力等」「学びに向かう力・人間性等」という3つの要素から成っています。

1. 何を知っているか、

何ができるか [知識・技能]

2. 知っていること・できることを

どう使うか [思考力・判断力・表現力など]

教科学習と同じように、食事のバランスや旬の食材、地域の食文化などを学び、自分自身の健康を支えるために必要な知識を習得していきます。

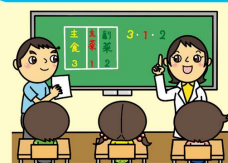


「運動した今日はこれを多めに食べよう」「季節にあった旬の食べ物は何か？」と食生活や食を選択する場面で、正しい知識や情報に基づきながら判断し、自己管理できる力を育みます。

給食の時間で



授業の中で



個別的な相談指導で



3. どのように社会や世界とかかわり、よりよい人生を送るか

[学びに向かう力・人間性等]

健康や食の様々な課題に関心をもち、健やかな食生活を送り、そのための社会づくりに貢献していく態度を培います。食を通して命やまわりの人を大切にする心を育みます。

尼崎市健康増進課からのお知らせ

毎年6月は『食育月間』

「あまっ!うまっ!すごっ!」尼メシプロジェクト 開始!



尼崎市民が食べる「バランスの良い食事(メシ)」=「尼メシ」を応援する食育ロゴマークが完成!

尼崎らしさ(食材・街並み)を取り入れました。市内の食育の取組で登場しますので、ぜひ、見つけて下さいね。

～食育ロゴからわかる食事のヒント～

- ・イラストは?
「お米」「魚(チヌなど)」「野菜(小松菜)」=尼崎でとれる食材
- ・キャッチフレーズは?
「あまっ!」=尼崎の人 尼崎の食べ物
「うまっ!」=おいしい
「すごっ!」=すごく簡単!安い!しっかり栄養!
- ・栄養バランスの良い割合は?
「黄(主食):緑(副菜):赤(主菜)=3:2:1」=「キャッチフレーズ」文字の大きさ

尼崎でとれる食材を
使って、楽しんで
食べましょう!