



給食試食会

11月13日(木)
多目的室にて

PTA主催

当日の様子

豊中市における食育への取り組みについての説明が行われました



「食育」で生きる力を育もう

生きて行くうえで欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子供のころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。



試食会を終えて

今回の給食試食会へは広報委員長も参加させていただきました。子供から聞く給食の話だけではわからないことを知ることができとても有意義な時間を過ごすことができました。学校給食課の職員の方、栄養教諭の方のお話を聞き子供達の健全で豊かな心と体の成長を思い、その思いを給食(食育)を通して伝えてくださっているのだと感じました。子供達はいろいろな方にさまざまな形で守っていただいているのだと実感しました。



卑弥呼が食事中に噛んだ回数は、現代人の6倍といわれています。

よく噛む習慣を！

 <p>肥満予防</p> <p>よく噛んで食べると満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぎます。</p>	 <p>味覚の発達</p> <p>よく噛んで味わって食べましょう。本来の味がわかるようになります。</p>	 <p>言葉の発達</p> <p>よく噛むことで口の周りの筋肉が発達し、発音もハッキリします。</p>	 <p>脳の活性化</p> <p>よく噛むことで血流がよくなり、脳が活性化します。</p>	 <p>噛み応えのある食材も食べてね！</p>
 <p>歯の病気予防</p> <p>よく噛むと唾液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぎます。</p>	 <p>がん予防</p> <p>唾液には発がん物質を弱める働きがあります。よく噛みましょう。</p>	 <p>胃腸快調</p> <p>よく噛むと消化がよくなり、効率よく栄養が吸収されます。</p>	 <p>全身の体力向上</p> <p>よく噛むことで、丈夫な歯と丈夫な体に。何事にも全力投球！</p>	



現代人は噛む回数が減っています！

食べ物をよく噛んで味わうことを咀嚼（そしゃく）といいます。この作業は私たちが生きていくうえでとても大切です。健康な歯で食べ物をしっかり噛むことは、全身の健康維持に大きな効果があります。「よく噛んで食べる」健康効果を見直してみましよう。

咀嚼が身体に及ぼすよい影響

①食べ物の消化・吸収による

消化酵素のアミラーゼを含む唾液の分泌を促し、胃腸での食べ物の消化吸収を促進する。また、よく噛まない、消化器官に余分な負担がかかり、消化不良を起こすこともある。

②むし歯・歯周病予防

唾液の分泌がよくなり、唾液に含まれる免疫物質が細菌を減少させるため、口腔内の清潔が保たれ、むし歯や歯周病の予防につながる。

③がんや老化を予防する

唾液に含まれるペルオキシターゼというたんぱく質には、発がん性物質の発がん作用を抑える働きがある。また、ペルオキシターゼには、老化現象など、身体に悪影響を与える活性酸素を抑制する働きもあるので、よく噛むことは老化防止にもなる。

④脳を刺激、活性化する

おいしい・まずい、固い・軟らかい、熱い・冷たいなど感じたり、噛むという作業により、頭部の骨や筋肉が動き、血液の循環がよくなることで脳神経が刺激され、脳の働きが活発になる。