

食育だより

平成25年 6月
栃木市教育委員会
学校教育課



さわやかな季節がすぎ、だんだん梅雨がしまろうとしています。6月は食育月間です。本号では食育や食育月間について、学校給食における本市での取り組みについてなどを取り上げます。

★食育月間



食育とは…

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あり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。

食育月間とは、国や地方公共団体、関係団体などが協力して、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の一層の浸透を図ることを目的としており、各地で食育に関するイベントが開催されています。これをきっかけに、家庭でも食育に取り組んでみましょう。

下記に食事の正しい食べ方について記載しました。簡単なことから始めてみましょう。

★正しい食べ方

正しい姿勢で食べる



- ・背すじをのばして食べることでおなかが圧迫されず食べ物の消化がよくなる。
- ・グミやアーモンド小魚などの小袋に入っているものは袋から上を向いて直接口に入れないうで袋から出して食べる。

ごはんまたはパン、おかずは交互に食べる



- ・交互に食べることで、ごはんやパン、おかずのどちらもおいしく食べられる。また、同時に食べ終わることができ、栄養素をバランスよくとることができる。マナーとしても好ましい食べ方である。
- ・パンは一口ずつちぎって食べる。

良く噛んで食べる



- ・消化吸収がよくなる。
- ・あごの筋肉が発達して、歯並びが良くなる。
- ・脳に刺激が伝わり、脳の働きが良くなる。
- ・食べ過ぎを防ぐ効果がある。
- ・一口の量は、無理なく食べられる量にする。

口に食べ物を入れたまま話さない



- ・食べ物が飛び散るなどして、周りの人に不快感を与える。
- ・食事中に、驚かせるような行動はしない。

食べている途中で立ち歩かない



- ・食事の途中に、席を立てて遊んだり、友達とふざけたりしない。
- ・自分が食べ終わっても、静かに自分の席で待つ。

急いで食べない



- ・おかわりをするために急いで食べると、早食いになってしまい、消化吸収が悪くなる。(おかわり開始の時刻を決めることもよい。)
- ・早食い競争などもしないようにする。

参考資料：食に関する指導の手引—第一次改訂版—(文部科学省)

★栃木市学校給食食物アレルギー対応について

平成25年5月13日、21日に獨協医科大学医学部小児科 准教授 吉原重美先生と獨協医科大学小児科 医師 福田啓伸先生をお招きし、『学校給食における食物アレルギーの現状とその対応』に関する講話をしていただきました。

学校教職員等を対象に、「食物アレルギーについて」や「アナフィラキシーの定義」などを分かりやすく説明していただきました。またエビペントレーナーを使用しての実習なども行いました。

翌日の新聞やテレビなどにも取り上げられ、市のFacebookにも掲載されています。

(右の写真は講師の吉原先生がエビペンの打ち方を実践してくださっている様子と受講者の教職員の方々です)

学校教職員等が正しい知識と実践力を培い、学校の食物アレルギーを持つ児童生徒の安全を守っていききたいと思います。



★栃木県の特産物～かんぴょう



「かんぴょう」とは、ウリ科の夕顔の実を皮をむくように細長く削り乾燥させたものです。現在、国内でかんぴょうが生産されているのは栃木県と茨城県の一部で、最盛期は7～8月です。かんぴょうに含まれる食物繊維には体内のビフィズス菌を増やす働きがあるため、便通がよくなります。さらに、体内の不純物を放出してくれるので大腸ガン予防や肥満予防、ダイエット効果も期待できます。

参考資料：干瓢の基礎知識 | 栃木県干瓢商業協同組合