

毎月19日は「食育の日」

食育とは？

「食育」には身につけたい次の5つの能力があります。

- ① **食べ物を選ぶ力**
主食、主菜、副菜、汁物の4つの器をそろえて、バランスよく食べよう。
- ② **食べ物の味が分かる力**
見る、におい、かたさ、さわった感じ、音など五感をフルに使っておいしさを知ろう。
- ③ **料理ができる力**
家の人と料理を作ってみよう。
食事の用意や後片付けもしてみよう。
- ④ **食べ物のいのちを感じる力**
食べ物は自然の中で育った「いのち」です。そのいのちを食べていることを知って、感謝の気持ちを持つ。
- 郷土食や家の行事食を知ろう。

今、私たちの食生活は、不規則な食事や栄養の偏り、生活習慣病の増加など様々な問題が生じています。このため、食に関する知識と食を選択する力を身につけ、健全な食生活を送れる人を育てる「食育」を推進することを目的として、平成17年7月に食育基本法が施行されました。食育を国民運動として推進していくためには、家庭や地域、学校など多くの関係者が協力することが必要であり、このような観点から毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」とすることが定められました。

- ⑤ **元気な体がわかる力**
いつも健康で過ごせるように生活リズムを整えよう。
- これらの5つの能力は幼いときから毎日の繰り返しによって、身につけていくものです。

バランスよく食べましょう

食事をする上で重要になってくるのは食事のバランスです。日本には古くから、「主食・一汁二菜」という伝統的な食事の形態があります。「主食」は「ご飯やめん類・パン」などです。「汁」は味噌汁やお吸い物といった汁物。「二菜」とは、主菜と副菜のことで、主菜は肉や魚・卵・大豆などの食材を主に使った料理で、副菜は野菜やきのこなどを主に使った料理です。

く4つに分け、そのメニューの組み合わせによってバランスのよい食事がとれるという、とてもうまく考えられたものです。これを子どもたちにも分かりやすく伝えるために左図のように「4つのおさらい」に分け、さらに黄色・赤・緑・白に色分けしてみました。

●きいろのおさらい(主食)

力のもとになるものです。炭水化物を多く含む、体の中に入るとブドウ糖に分解され、体や脳が活動するのに必要なエネルギー源になります。

「ご飯やパン・めん類・いも類」などで。特に「ご飯」はとてすべれたもので、低エネルギーで、消化時間が長いために腹持ちがよく、体のエネルギー源であるブドウ糖を補給してくれます。また、「ご飯」は粒状なので、よく噛む必要があります。よく噛むことで、脳

の働きを高めたり、肥満を予防する効果があると言われています。

●あかのおさらい(主菜)

血や肉・骨をつくり、体を丈夫にします。

たんぱく質が豊富に含まれていて、特に育ち盛りの子どもたちにとっては欠かせないものです。

肉や魚・卵・大豆、豆製品・牛乳、乳製品です。

●みどりのおさらい(副菜)

体の調子を整えて、病気から体を守ります。

ビタミンやミネラル・食物繊維が含まれています。

野菜や果物・きのこ・海藻などです。

●しろのおさらい(汁もの)

おいしだしの味(味覚を育てる大切な味)です。



◆健康だより◆
問い合わせ先
健康推進課健康推進係
☎(25) 1111

みどりのおさら(副菜)
体の調子を整えて、病気から体を守る

野菜、海藻、果物、きのこ

あかのおさら(主菜)
血や骨や丈夫な体をつくる

魚、肉、牛乳・乳製品、卵、豆・豆製品

4つのおさらは、そろっていますか？

きいろのおさら(主食)
わたしたちの力のもと

ご飯類、パン類、めん類、いも類

しろのおさら(汁もの)
おいしだしの味(味覚を育てる大切な味)

かつお節、昆布、にぼし、干しいたけ

「食べ物の汁」は命の源であり、生きるこの基本です。ただ空腹を満たせば良いというものではなく、もっと自分の食生活に気を配り、食べることに楽しさや大切さを見つめ直すことも大事なことです。また、最近「地産地消」の大切さも盛んに言われています。その土地の気候や風土に合った食べ物を消費することは、健康に良いばかりか、地域の活性化にも役立ちます。家族そろっての食事は貴重なコミュニケーションの場になり、一番の食育の場となります。是非、1日に1度は家族そろって食卓を囲み、健やかで楽しい食生活を送りましょう。

このおさらは、栄養的な意味合いを持つおさらではなく、おいしい味を伝えるおさらで、味噌汁やお吸い物・スープなどの汁ものです。汁もので大切なものは「だし」です。かつお節や昆布などから抽出されるうまみ成分です。また、食事のはじめに汁ものを口にすることで、うまみ成分が私たちの感覚器に快い刺激を与え、食欲を増進させてくれます。この汁ものは、家庭によってだしとり方や味噌の割合の仕方が違うなど、家庭の味を作り出すこともできます。

歯っぴーキッズ
3歳児健診時「むし歯なし」SD

12月13日(水)に七城会場で、12月22日(金)に菊池会場で、それぞれ3歳児健診がありました。歯科検診の結果、むし歯がなかった子どもさんを紹介いたします。(敬称略)

七城会場
内古閑由衣(㊦)雇用促進
古閑由真(㊦)雇用促進
下土橋羽羅(㊦)西郷従業員住宅
美麗琉空(㊦)間所
富田悠吹(㊦)台

菊池会場
津野敬大(菊)正院町
後藤堅一(菊)北原
江藤万莉亜(菊)高野瀬
中原寛大(菊)高野瀬
宮崎美羽(菊)高野瀬
境祐希(菊)西泊岡
富田千翔(菊)西泊岡
山根夏凜(菊)北宮
出良仁(菊)中央通
坂本凜(菊)栄町

甘いものを控えること、歯みがきをすること、歯を強くすること、定期健診を受けることがむし歯を予防するポイントです。これからもむし歯ゼロで頑張りましょう。