

食は生きる上での基本

食育とは、生きる上での基本であり、知育、徳育、体育の基礎となるものと位置づけられています。

学校における食育の目標

食べる力

幼児・児童生徒の発育・発達段階に応じ、食に関する知識や食を選択する力を養い、それらを生かして、自ら望ましい食生活を実践していく力「**食べる力**」をはぐくみます。

感謝の心

食をとおり、自然や人々とのかかわりの中で「**感謝の心**」をはぐくみます。

郷土愛

ふくしまの気候・風土に根ざした食文化を理解し「**郷土愛**」をはぐくみます。

「食生活のめあて」をチェックしよう

私たちの体は、食べものによってつくり、活動し健康を維持しています。特に、成長期は体がつくられる大切な時期です。望ましい食習慣を身につけていけるよう、「食生活のめあて」で確認しましょう。

自分の体格を知ろう

健康2、3で確かめよう

体重は**食事量**（摂取エネルギー）と**活動量**（消費エネルギー）のバランスによって保たれています。

現在、やせ傾向や肥満傾向の人は食事量と活動量を見直してみましょう。



よくかんで食べよう

よくかんで食べると体にいいことがあります

肥満を予防します

食事をすると血液中の栄養分が増えます → 脳がそれを感知 ↓
「おなかがいっぱい」の指令が出ます



早く食べる

脳に情報が届く前に
食べ過ぎてしまう

肥満に



よくかんで食べる

脳に情報が届き
「おなかがいっぱい」に

肥満を防ぐ

消化を助けます

よくかむと消化液の分泌ぶんびつもよくなります。

また、食べものを細かくすることで、胃や腸の働きを助けます。



あごがきたえられます

よくかむことであごの骨や顔の筋肉が発達します。

歯はあごに沿って生えます。歯並びにもあごは影響しています。



よくかんで食べる工夫は

一度にたくさん
口に入れない

よくかまないうちに飲み込んでしまいます。

一口30回を
目標に

かむ回数を意識していくと、かむことが習慣化されていきます。

かんでいるときは
箸はしを置く

箸はしを置くことで、食べるペースが落ち、よくかむようになります。