



食太郎だより

令和7年 6月 2日 第3号

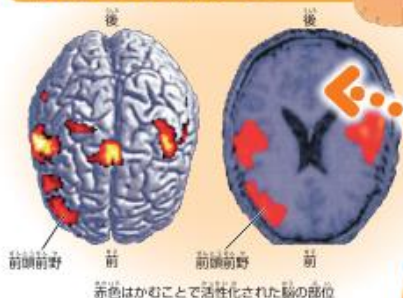
茨城県立境特別支援学校

6月の食育目標

「よく噛んで食べよう」「衛生に気をつけよう」

写真提供：神奈川医科大学 小野塚 寛先生

脳のはたらきを活発にする



唾液がたくさん出てむし歯を防ぎ、歯並びもよくなる



食べる早さと肥満の関係(子ども)



消化を助ける

早食いによる肥満を防ぐ

勉強したり、運動したり手はいろいろなところにふれて

いろいろなよごれがつきます。

しっかり洗い、きれいなハンカチでふきましょう。



★手洗いのポイント★

ゆびさき 指の間 手首も、

気をつけて洗いましょう。

つめも短く、切っておきましょう。



出典：健学社「食育パワーアップ掲示板」

旬の食材について

豆

豆の形は全く見えませんが、「もやし」は野菜として食べられる豆の中でも最もポピュラーです。もやしは、発芽野菜ならではの栄養素がたっぷり、ビタミンCが豊富です。ビビンバやキムチでよく使われていますね。

じゃがいも

ポテトチップスはじゃが芋のごく薄切りを油で揚げたものですが、生のじゃが芋の栄養成分とは大違い。「やめられない、止まらない…」と食べてしまうと生活習慣病に近づきます。生活習慣病を予防するには、子どものときから望ましい食習慣を身につけることが大切です。

とうもろこし

とうもろこしの生産量世界1位はアメリカで、次いで中国、ブラジルと続きます。日本の生産量はアメリカの0.1%にも満たず、ほとんど輸入でまかなっています。食料自給率100%の米と0.1%以下のとうもろこし。とうもろこしは牛や豚、鶏を育てる餌としても重要です。