



# 食べる力

令和6年6月  
五城目第一中学校



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」



「食べる力」=「生きる力」を育みましょう

「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

## 食育とは…

(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通じて「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



## 食育で育てたい「食べる力」



<p><b>1</b> 心と身体の健康を維持できる</p>	<p><b>2</b> 食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p><b>3</b> 食べ物の選択や食事づくりができる</p>
<p><b>4</b> 一緒に食べたい人がいる(社会性)</p>	<p><b>5</b> 日本の食文化を理解し伝えることができる</p>	<p><b>6</b> 食べ物やつくる人への感謝の心</p>

6/4～10は「歯と口の健康習慣」です！

よく噛んで食べるとこんなに良いことが☆

### 食べすぎ防止



よく噛むと脳にある「満腹中枢」が刺激されて、食べすぎを防ぎます。

### 脳が活性化



噛むことで血流が良くなり脳の様々な機能が向上することがわかっています。

### 消化吸収をサポート



唾液中の消化酵素の分泌がさかになり、細かく噛みくれば胃腸への負担を和らげます。

### 虫歯の予防



噛むと唾液の量が増えます。唾液の作用には、虫歯や歯周病、口臭を予防する働きがあります。