

令和7年6月
コミュニティ・スクール
上尾市立上尾小学校

「食育基本法」制定から20年

食は生きる上での基本です

世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17（2005）年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。

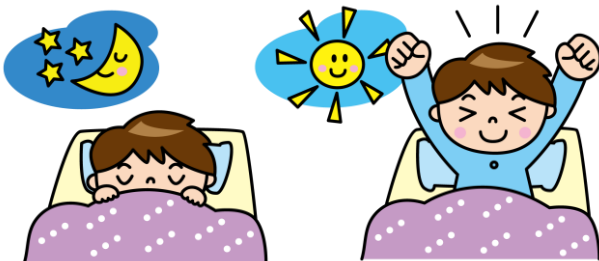


まいとし がつ しょくいくげっかん
毎年6月は食育月間・
まいつき にち しょくいく ひ
毎月19日は食育の日

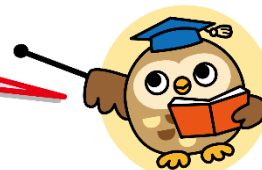
家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

◆早寝・早起き・朝ごはん、規則正しい生活リズムをみにつけましょう。

◆家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう。



健康な体づくりはよくかむことから！

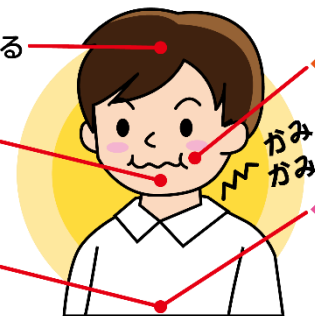


食事をゆっくりかんで、味わって食べていますか？

よくかむことは、食べ物本来の味が分かっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果

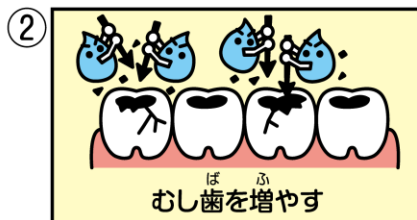
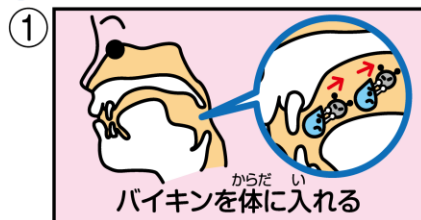
- ◆脳の働きを高める
- ◆あごの発達を助ける
- ◆栄養の吸収がよくなる
- ◆虫歯を予防する
- ◆食べ過ぎを防ぐ



は くち けん こう 歯と口の健康 3 択 クイズ



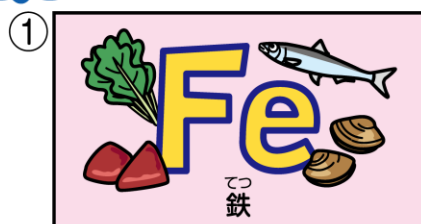
Q1 くち なか で えき やくわり ただ 口の中に出てくる「だ液」の役割として正しいのは？



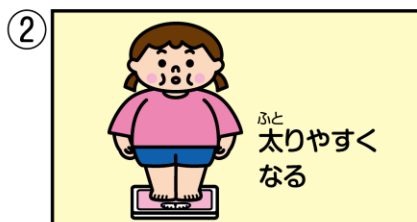
Q2 は けん こう よ た かた 歯の健康にとって、良い食べ方はどれ？



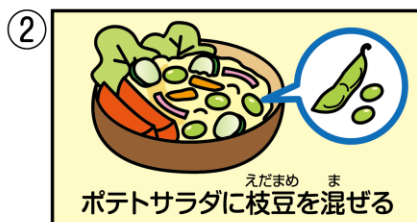
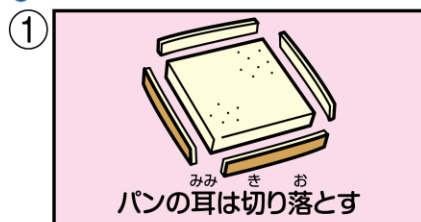
Q3 は ざいりょう えい よう そ 歯をつくるおもな材料になる栄養素はどれ？



Q4 よくかんで食べると、何が起こるでしょう？



Q5 つぎ た く ふう 次のうち、よくかんで食べるための工夫をしているのは？



こたえ

Q1=③(バイキンが入るのを防ぎ、むし歯を予防する役割もある。) **Q2**=①(だ液を多く出す食べ方が良い。寝ている間はだ液の量が少ないので、寝る前に食べるとむし歯になりやすくなる。) **Q3**=② **Q4**=①(かむことでおなかいっぱいとしよくざいりょうりつかふうを感じやすくなり、食べ過ぎを防ぐ。また栄養も吸収されやすくなる。) **Q5**=②(かみこたえのある食材を料理に使う工夫をする。)