

月目標：(小)よくかんで食べよう (中)食事と健康の関係を理解しよう



Table with columns for Date, Main Dish, Milk, Side Dish, Red Foods, Green Foods, Yellow Foods, and Nutritional Values (Energy, Protein, Fat, etc.). Rows include dates from 1st to 29th of February.

※ごはんは大麦入りです。 ※食材の関係で献立を変更する場合があります。

食育だより



2月

こんげつ もくひよう
~今月の目標~
よくかんで食べよう
ちゆうしよくし けんこう かんけい
(中) 食事と健康の関係を
りかい
理解しよう

わたしが、毎日元気に運動したり勉強したりできるのは、いろいろなものを食べているからです。食べ物をよくかんで食べると、消化や吸収を助け、むし歯の予防に役立つなど体に良い働きがたくさんあります。よくかむ事を意識して食事をしてみましょう。

よくかんで食べると8つのいいこと「ひみこのはがいーぜ」

よくかんで食べるといいことがたくさんあるよ

ひ	肥満予防	は	歯の病気の予防
み	味覚の発達	が	がんの予防
こ	言葉の発音がはっきり	い	胃腸の働きを助ける
の	脳の発達	ぜ	全力投球でがんばれる



★卑弥呼のいた弥生時代の食事はとてもかたい食べ物が多かったといわれています。



- よくかむと歯や歯ぐきを丈夫にし歯並びをよくします。
- よくかめばかむほどだ液がたくさん出て消化や吸収を助けます。
- だ液は、歯についた食べかすを落とし、むし歯きんを弱らせ溶けた歯の表面(エナメル質)をもとにもどします。
- だ液に溶けた味物質が、舌にある味らいを刺激し脳に味が伝わります。

みなさんは食事にどれくらいの時間をかけていますか？

1食にかける時間は20~30分、一口を30回かむことが理想とされています。

よくかむと幸せホルモンのセロトニンが増えてリラックス効果もありますよ。



しっかりかんで おなかもこころもハッピーに♡

よくかむことは よく味わうこと



よくかんで 味わって食べる かむ かむ	主食とおかずを バランスよく食べる	調味料を使い過ぎ ない	腹八分目を 心がける 食べ過ぎない
---------------------------	----------------------	----------------	-------------------------



節分と大豆のおはなし



節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節分は大みそかのようないちどき大切にされてきました。

節分といえば「豆まき」ですが、地域によってさまざまな節分の過ごし方があります

- 炒った大豆をまいて鬼を追い払い、歳の数(歳の数+1個)の豆を食べます。 鬼は外 福は内
 - けんちん汁に大豆を入れて食べる。 ・豆まきの豆をお茶に入れて飲む(福茶)
 - 鬼が苦手ないわしを玄關に飾る。 ・節分そばを食べる。 など
- <北信州の節分は「長いも」と「らっかせい」> (所説あります)
- 雪が多い地域では豆まきした大豆を捨てるのが難しいため落花生が広がったといわれています。
 - 旅人に化けた鬼を知らずに一晩泊めてあげたおばあさん。ごちそうに「長いも」をすりおろしても汁を作っていたのを鬼の角をおろしていると勘違いして逃げ去った。という逸話から。
 - すりおろした長いもが鬼が滑って家に入れないようにするといわれがあります。



「豆」をもっと好きになろう!



豆には、日ごろの食生活で不足しがちな栄養成分や、たんぱく質、食物繊維を豊富に含み、生活習慣病の予防や、健康な体づくりに役立ちます。日本では、お米とともに昔から大切に食べられてきました。



大豆は、さまざまな食品に加工され、食べられています。



小豆は、和菓子の材料に欠かせません。



成長期にとりたい栄養がたっぷり!

豆の中でも特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから「畑の肉」とよばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど成長期に欠かせない栄養素も含まれています。