

# 食育だより

令和6年10月  
船橋市立宮本小学校  
おうちのひととよみましょう。

毎月19日は食育の日

朝夕はだいぶ涼しくなってきました。日中との気温差があり、体調を崩しやすい時季です。体調管理に気を付けましょう。

また「食欲の秋」「実りの秋」です。鯖、さつまいも、くり、ぶどう、きのこ類などおいしい食べ物がたくさん出回ります。秋を感じる食べ物をたくさん見つけ、よく味わいながら食べて冬に備え、丈夫な体をつくりましょう。

## よくかんで食べましょう

昔は「よくかむこと」は子育てやしつけのうえでも、とても大切なこととされてきました。しかし、最近は口当たりのよい軟らかい食べ物が増え、「よくかまない子」「よくかめない子」が増えてきているそうです。

### かむことはなぜ大切なの…?

#### 消化の第一歩



食べ物を細かくし、だ液と混ぜ合わせることで消化を良くし、胃腸への負担を減らします。

#### 口内の健康を保つ



だ液がたくさん出て、食後の酸性に傾いた口内を中性に戻します。むし歯をふせぎ、歯も丈夫にします(再石灰化)。

#### 太りすぎの予防



脳の満腹中枢を刺激し、ほどよい量でおなかがいっぱいになります。食べすぎを防ぐことができます。

#### ストレス解消



よくかむことで脳のストレス反応が抑えられて、リラックス効果が得られます。

#### 脳の活動を活発に



脳への血流がよくなり、集中力や記憶力がアップすることが知られています。

#### 病気の予防



口内に侵入した細菌の活動を抑えます。またよい口内環境は免疫力もアップさせます。

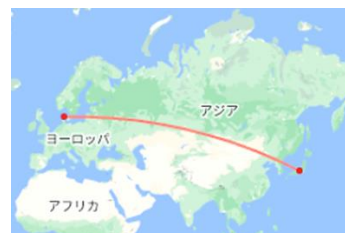
イラスト参考：健学社 食育フォーラム

# 学校給食で食べよう

## 「オーデンセ」「西安」

令和6年度は、船橋市とデンマーク・オーデンセ市との姉妹都市提携 35 周年、中国・西安市との友好都市提携 30 周年の年にあたります。そこで、この2つの市の紹介をします！

### オーデンセ市



デンマークはヨーロッパに属する国で日本から約8,700kmの距離にあります。

(地球1周：約4万km)

### 西安市



西安市は日本から約2,800kmの距離にあります。

日本の学校は4月から始まり、翌年の3月で1学年が終わりますが、デンマークは8月から始まり、翌年の5月で終わります。1学年の期間が短い代わりに、日本は小・中の9年間で習う内容を10年間かけて勉強します。

給食は学校によって違いがあり、日本とは全く違います。家からのお弁当持参する学校、学校でお弁当を注文し食べる学校、近くのお店に昼食を買いに行く学校、子どもたちも一緒に給食作りに参加する学校などもあるそうです。



写真：持参するお弁当

西安市の学校は学校ごとによりますが、どの学年も1日6～7時間授業があります。日本と違うところは、昼食の後に「昼寝」の時間があります(強制ではない)。また部活動は体育・音楽・パソコンなど幅広いジャンルがあり、とても盛んに行われています。

給食は日本と同じようにごはん・おかず・汁物提供されていますが、ほとんどワンプレートで盛り付けられています。



写真：給食

オーデンセ市と西安市にちなんだ給食が10月に登場します！お楽しみに！！

【オーデンセ市 10/25(金)】

黒糖食パン 牛乳 コッグトークス コールスローサラダ リンパと野菜のスープ

【西安市 10/9(水)】

ビャンビャン麺 涼皮(リャンピー) 風サラダ みかん