



食育便り

2022年6月発行
伊丹市教育委員会
中学校給食センター

梅雨入り間近の季節ですね。ジメジメと蒸し暑い日があったり、時には肌寒い日もあったりと体調を崩しやすい時期です。食事の前の手洗いや、清潔なハンカチを身につけるなど、身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。

6月は食育月間です！

平成17年に食育基本法が制定されました。毎月19日は「食育の日」、そして6月は「食育月間」となっています。中学校給食センターでは「食育の日」に合わせて、伊丹市や兵庫県の食材を使った献立を提供しています。

健康は一生の宝物。食育はその健康に大きな役割を果たします。学校では給食時間をはじめ、委員会などさまざまな活動を通して食育が行われています。そしてその食育の取り組みを、ふだんの食生活の中に取り入れ、習慣づけることが大切です。これを機に普段の食生活をお家の人と一緒に振り返ってみましょう。

食育月間

ふり返ってみよう！

毎日の
食生活



朝、昼、夕の3食を
しっかり食べている



好き嫌いをなく食べている



できるだけ家族で
食卓を囲んでいる



食事の準備や後片付けを
している



「いただきます」「ごちそうさま」
のあいさつをしている



家庭や地域でうけつがれて
きた料理を大事にして食べ
ている



食品を買うときに表示を
見ている

歯と口の健康週間

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よく噛んで食べると、消化促進やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。中でも注目したいのが、「噛むこと」と「脳のワーキングメモリ」の関係です。勉強を長時間続けていると、集中力が切れ、作業効率が落ちてきます。その原因の一つとして考えられているのが脳のワーキングメモリ（作業記憶）の低下です。ワーキングメモリとは、短い時間に脳の中で情報を保持し、同時に処理する力で、会話や読み書き、計算など、私たちの日常生活や学習を支える重要な脳の働きです。この能力が「噛むこと」によって加速したり回復したりする効果がありそうなことが研究により明らかにされています。また、集中力や注意力、脳の応答速度などもアップすることがわかってきました。歯と口の健康週間には給食でも噛み応えのある食材を使った献立にしています。噛むことを意識して食べてみましょう。

出典：
Y.Hirano et al. "Effects of chewing in working memory processing", Neuroscience Letters Vol. 436, Issue 2, 9 May 2008, pp. 189-192



知ってほしい！伊丹の農業

伊丹市にもおいしい野菜を育てている農家さんたちがいます。給食でも伊丹市産の野菜を使用しています。今回は伊丹市内の玉ねぎ畑にお邪魔してもらい、伊丹市農業青年研究会のみなさんにインタビューしてきました。

☆ 伊丹市農業青年研究会について

伊丹市内の農家の45歳までで構成されており、現在、15人ほどが在籍しています。伊丹の農家は先代から継いだ人も多いですが、新しく田畑を借りて始める人もいます。農業に関する情報交換などを行っています。

伊丹市農業青年研究会の玉ねぎやトマトなどを給食にも使用してします。6月は15日のカレーにトマトを使用予定です！



伊丹市農業青年研究会のみなさん



玉ねぎの横にはじゃがいもも植えられていました。玉ねぎとじゃがいもの収穫が終わった後は・・・なんと、田んぼになります！収穫後すぐ、米作りの準備にとりかかるそうです！



品種はソニックです。立派な玉ねぎでした！

☆ 農業のここがおもしろい！

- ・野菜を育てる楽しさを感じられること。
- ・自分が育てたおいしい野菜を食べられるところ。
- ・自然を相手にする難しさもあるが、基本的には一から十まで自分の力。自分の努力次第で成功もするし、頑張らなければ失敗もする。それが農業の楽しいところでもあるし、大変なところ。

☆ ここが大変だよ、農業は・・・

- ・重いものを運ぶことも多く、体力を使うところ。
- ・時間との戦い。収穫する時期がずれてしまうと、次に作る作物にも影響が出てしまう。



☆ 中学生のみなさんにメッセージ

必ず誰かの力で食べものはできています。誰かの努力を無駄にしないように、おいしさをかみしめて、残さず食べて欲しいです！

