

かすが「食育」だより 第11号

生活習慣病を予防する食事の第一歩

【よく噛んで食べよう！ひみこのはがいで】

令和3年2月発行

春日市教育委員会

よく噛むことは、消化を促して栄養を吸収しやすくするだけでなく、健康な体を作るのに良いことがたくさんあります。



ひ

肥満予防

よく噛んで食べると脳にある満腹中枢が働いて、食べ過ぎを防げます。

み

味覚の発達

よく噛んで味わうことにより食べ物の味がよくわかり、減塩につながります。

こ

言葉の発音がはっきり

口の周りの筋肉が使われるため、口を大きく開けることができ、きれいな発音が出るようになります。また、口の筋肉を使うことで表情も豊かになります。

の

脳の発達

よく噛むことで脳細胞の働きを活発にします。
子どもの脳の発達を助け、高齢者は認知症予防に役立ちます。

は

歯の病気を防ぐ

よく噛むと唾液がたくさん出て、口の中をきれいにしたり、虫歯や歯周病を防いだりします。

が

がんの予防

唾液の酵素が発がん作用を消す働きをしてくれます。

い

胃腸の働きを促進

よく噛むことで消化酵素がたくさん出て、消化を助けます。

ー

全身の体力向上と全力投球

力を込める時や踏ん張る時に、歯を食いしばることで力がわきます。

ぜ

学校食事研究会 月刊「学校の食事」



ひとくち30回目安に

噛む方法

- ①最初のひとくち目に30回目安として噛むように意識する。
- ②固い物や食物繊維が多いものなど、噛み応えがある食材を献立にとり入れる。
- ③食材の切り方を工夫する。(大きく切る、繊維に沿って切るなど)



お知らせ

健康スポーツ課で公式Instagramを開設しました！
食育に関する情報や、市主催の講演会や料理教室の案内、親子で作れる簡単な料理のレシピなどを発信しています。
是非フォローしてください♪

健康スポーツ課 食育 Instagram

ID : [kasuga_syokuiku](https://www.instagram.com/kasuga_syokuiku)

(QRコード)



知っていますか？郷土料理！

福岡の郷土料理「鶏ぼっかけ」

鶏ぼっかけは、春日市の隣の大野城市の郷土料理です。ご飯にしょうゆ味の鶏の汁物をかけたもので、ご飯に汁をぶっかけたことから「ぼっかけ」と呼ぶようになりました。大野城市では昔から、親睦の場のシメの料理や家庭の手軽な料理として市民に親しまれています。

地産地消について考えよう！

地産地消ってなに？

地域生産・地域消費の略で「**地元で生産された農産物や水産品などを地元で消費すること**」です。

食料自給率の向上に加え、直売所や加工の取り組みなどを通じて**農林水産業の6次産業化**に繋がります。

★6次産業化

「第一次産業」である農業や畜産業等の従事者が、自身の生産物を「第二次産業」の分野である食品加工を行い、「第三次産業」の分野である流通や販売まで手がけること。

「**第1次産業**」×「**第2次産業**」×「**第3次産業**」＝ **6次産業** **雇用の創出**
(生産) (加工) (販売) **地域活性化**

地産地消の取り組みの成果

○「生産者」と「消費者」の結びつきの強化

- ・消費者にとって「**顔が見える関係**」で生産状況等も確かめられ、新鮮な農林水産物を消費できる。
- ・地域の食材を活用して地域の**伝統的な食文化の継承**につながる。

○地域の活性化

- ・生産者と関連事業者等との連携による**地場産農林水産物の消費拡大**。
- ・小規模な生産者に所得機会を創出。

○流通コストの削減

- ・流通コストが削減され、**生産者の手取りの確保**に繋がる。
- ・輸送距離を短くして地球温暖化等の**環境問題にも貢献**。



春日市学校給食での地産地消の取り組み



小学校給食では、「**とれたてうまかばい給食**」を企画しています。**JA筑紫産の春菊やアスパラガス**を使用しています。

春菊について、低学年の児童からは「**苦い**」という声もあります。しかし、**6年間通じて徐々に慣れ、今や定番の献立**となっています！また、春菊を提供するのは福岡県独特の文化で、他県で給食に導入しているところは少ないです。

報道でも話題の!?

福岡県産食材の提供がありました！



新型コロナウイルス感染症による訪日客減少や輸出停滞で出荷量が減少した農林水産物の販売を促す国の事業「**国産農林水産物等販売促進緊急対策事業**」を活用して、**福岡県では、和牛、地鶏、マダイ、ブリ、アナゴと言った県産5食材が学校給食に無償提供されました。**

この事業では、**県産品のおいしさや、すばらしさを知ってもらうことで、家庭での消費を促すことも目的**としています。水産物については、全て天然魚を提供しています。

春日市の学校給食では、マダイ、和牛、ブリなどを提供しました。



★12月14日(小学校)

真鯛の野菜あんかけ
みそしる むぎごはん



★12月18日(中学校)

牛丼 ベイクドエッグ
ツナと野菜のごま炒め



★1月13日(中学校)

ご飯 具雑煮 **ぶり**の照り焼き
五目厚焼き玉子
チンゲン菜の煮びたし
果物(みかん)