

# 食育だより

4月号

## だえき液(つば)💧

### だ液の働き

<p>食べかすを落とす</p>	<p>消化を助ける</p>	<p>味を感じる</p>
<p>よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ！</p>	<p>菌の増殖を抑える</p>	<p>歯の表面を修復する</p>

### よくかむことはよく味わうこと



味はだ液にとけた味物質が、舌にある味らいを刺激して脳に伝わることで感じます。かむほどにだ液と食べ物とが混ざるので、よくかむことはよく味わうことにつながります。

### かむ回数を増やすために



かみごたえのある食べ物を食べる

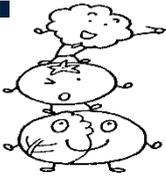
飲み物や汁物などの水分でながし込まない

食材を大きく切る

### かみごたえアップ大作戦！



その他にも、「揚げ物」や「焼き物」などの含まれる水分量が少なくなる料理方法では、「かみごたえ」(かむ回数)がアップします。



# 食育って、何するの？

**「食育」は、自分で課題に気づき、自分で考えて、答えを出す勉強です。**

食の「気づき」(食育の種)は、教科書の中にたくさん隠れています。



先生達は、みなさんの「気づき」・「考える」・「実行する」のお手伝いをします。

**<食育の正解は、一つじゃない!>**

○か×のどちらかに、はっきりと決めることもできません。

**「今、食べていること」の答えは、すぐには出ません。**

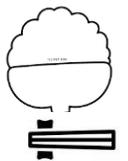
答えが出るのは、早くても2~3年後です。

でも、その影響は、生涯<sup>しょうがい</sup>続くこともあります。

食の情報は、世の中にあふれています。中には、本当は健康を害する情報もあります。

**10年後の皆さんが、健康で活躍できるように、**

答えを焦らず、一緒に学んでいきましょう。



栄養教諭って何する人？

赴任2年目となります。  
よろしくお願いします。



栄養教諭  
江草 亜矢



食に関する授業  
(さまざまな教科と連携します。)



個別の栄養相談



食に関する  
質問・疑問への回答