



## 今月の食育目標

# よく噛んで 食べましょう



よく噛んで食べると  
いいこといっぱい！

よく噛むことは唾液の分泌を促し、味覚の発達、肥満予防、むし歯予防など身体にプラスになる事がたくさんあります。ひと口30回噛むのが良いと言いますが、皆さんは何回噛んでから飲み込んでいますか？

上記の表は、日本咀嚼学会が提案する『ひみこのはがいぜ』が提案する、噛む事の効果を咀嚼回数が多かった弥生時代の卑弥呼にかけて表した表です。当時の噛む回数は、1食で約4000回とされ、現代人の約6倍と言われています。よく噛む習慣を身に付けていけるといいですね。



# きゅうしょくだより

令和5年6月1日 光明第四こども園

木々の緑も深くなり、汗ばむ陽気の日も多くなってきました。気温の上昇とともに細菌が繁殖しやすく、食中毒に特に気を付けなければならない時期です。園でも、衛生管理に十分注意していきます。

今月の食育目標は「よく噛んで食べましょう」です。毎年6月4日～10日は歯と口の健康週間でもあります。じょうぶな歯を作り、健康的に過ごすためには、歯磨きはもちろんのこと、毎日の食生活が大切です。噛む習慣が身に付くように心掛けていきましょう。

## SDGsの取り組み「プラスチックごみを減らすために」



近年、プラスチックごみによる海洋汚染が深刻化しています。ごみとして捨てられたプラスチックが最後に行きつくのは海。世界中の海には、すでに1億5000万トンのプラスチックごみがあるとされていて、毎年800万トンもが新たに流れ込んでいると推定されています。このままの状況が続けば、2050年には海にいる魚の重さよりもプラスチックごみの方が多くなると言われています。また、捨てられたプラスチックは、波の力や紫外線の影響で細かくなり、5mm以下の「マイクロプラスチック」となって世界中の海に存在していて、こうしたマイクロプラスチックが海の生き物たちの体から見つかり、それらの生き物を食べている私たちの体にも蓄積していると言われています。そこでプラスチックごみを出さないために、私たちは何ができるのか考えてみましょう。

①お弁当の時に使い捨て容器ではなく、お弁当箱を使用する。



②買い物をする時にビニール袋をもらわずにエコバックを使用する。



③ペットボトル飲料を飲んだら、きれいに洗ってキャップとラベルをとり、分別してごみに出す。



家庭から収集した使用済みペットボトルを新しいペットボトルに再生する「ボトル to ボトルサイクル」が令和4年度からスタート！！



## 精進料理



精進料理の基本的ルールとして、辛み成分が強く味が濃い物は『食べたい』という煩悩を刺激する効果があるため、唐辛子やこしょう・生姜などの香辛料は使えません。



手間を惜しまず、素材の味を引き出せる調理法も精進料理には大切なポイントになっています。

保育園では子どもたちがプラスチックごみについて考えたり、海洋汚染について学びました。



みんなで地球を守るためにごみは分別して捨てましょう！！