

いただきます

11月号

吉川中学校 発行

11月8日は良い歯の日!

生涯にわたって口からおいしく食べるためには、丈夫な歯が必要です。食後の歯みがきをして、歯の健康を保ちましょう。

なぜ良く噛むといいの?



食べすぎを防ぐ

脳が刺激されて満腹感を感じ、適切な量を食べた時点でお腹がいっぱいになります。早食いをしてしまうと、脳への刺激が遅れて、食べすぎてしまいます。

消化・吸収がしやすくなる

しっかり噛むことで、唾液が出て、食べ物の飲み込みや消化・吸収を助けます。

脳が活性化する

口やあごを動かすことで、脳の血液量が増え、脳の活性化に繋がります。

虫歯を予防する

しっかり噛むことで出た唾液の働きで、虫歯を予防します。

かみごたえのある食材を取り入れよう



れんこん ごぼう きのこと類



小魚 肉類

汁物で流し込んで食べていませんか?



11/8(金)の給食で、「かみかみ味噌汁」が登場します。いつもより噛むことを意識して食べましょう。

食べられるのに捨てられる食品ロス



食品ロスは食べ物が無駄になり、とてももったいないことです。減らすために一人ひとりができることをしましょう。

買いすぎてない?

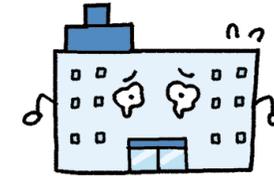


値段が安いからといって買いすぎてしまうと、結局使いきれず腐らせる原因になります。無駄を防ぐにも、必要な分だけ買うようにしましょう。

日本の1年間の食品ロス約472万トン

日本の食品ロスは、1年間で約472万トン(2022年度推定値)です。食品メーカーや飲食店などからは、約236万トン、一般家庭からは約236万トンあります。

日本は、沢山の食べ物を輸入していますが、その一方で沢山の食べ物を捨てているのです。



食品メーカーの食品ロス
約236万トン



一般家庭の食品ロス
約236万トン

日本の食品ロス量は、貧困や災害時の緊急支援など、世界の人々に対して支援される食品の量とほぼ同じ量になります。



日本1年間の「食品ロス量」
約472万トン

国連の「食料支援量」
約480万トン

(2022年国連 WFP の食料支援量より)



家族で食事をしよう!

家族と一緒に食べると、コミュニケーションを図りながら楽しく食べることができ、規則正しい時間に食べられたり、栄養バランスの良い食事食べられたりするなど、良い点が沢山あります。習い事で難しい日もあるかもしれませんが、1日でも家族で食事をする時間を増やしませんか?