

食育だより

毎月19日は、食育の日

令和5年2月3日(金)
八丈町立富士中学校
No.10 食育リーダー

2月の食育目標

か
良い姿勢でよく噛んで食べよう。



みなさんは、食事をとるとき、どんな姿勢で食べていますか。良い姿勢で食べることは見た目
が美しいだけでなく、背筋が伸び、お腹が圧迫されないことにより消化が良くなるといった利点
もあります。普段の食事の姿勢を振り返り、良い姿勢で食事をする習慣を身に付けましょう。

良い姿勢のポイント

机に向かって
まっすぐ座る



背筋を伸ばす

両足を床につける

【背中】背筋を伸ばす

背筋を伸ばすことで、食べ物が胃や腸にスムーズに入り、消化が良くなります

【足】両足を揃え、床につける

足を組んだり、机の外に足を出したりすると、体がねじれ、胃や腸もねじれてしまいます。また、食べ物をこぼしたり、食器を落としたりしやすくなります。

【ひじ】ひじを机につけない

ひじをつくと、背筋が伸びずお腹が圧迫され、胃や腸の動きが悪くなります。

次に、食事の際には「よく噛んで食べよう」と言われますが、よく噛むことについては以下のような良い効果があります。

消化が良くなる よく噛むことで食べ物の消化吸収が良くなり、胃腸への負担が少ないまま栄養の吸収ができます。	歯の病気を防ぐ 噛むことで唾液が分泌され、虫歯や歯周病を防ぐことができます。
肥満予防になる よく噛むと、脳の満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぐことができます。	脳が発達する 噛む動きは、脳内の血流を促し、脳細胞の動きを活発にします。

- 食べるのが早い
- 食べるのが遅い
- 食べ物を口からこぼす
- 硬いものが食べにくい

これらに当てはまる人は、よく噛んでいない、またはしっかり噛めない可能性があります。よく噛んでいない人は、噛むことを意識して食べるようにしましょう。



2月3日 節分

節分は本来、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを言い、季節を分ける節目の日です。現在では特に、立春の前日のことを指すことが多く、豆まきをして鬼をはらうことがよく行われます。

節分にまつわる食べ物

大豆



豆まきの後には邪気を追い払って健康を願い、自分の年齢よりひとつ多い数の豆を食べます。

恵方巻



恵方巻は、恵方（歳神様のいる縁起の良い方角。2023年は南南東）を向いて話さず食べます。

けんちん汁



けんちん汁自体には縁起担ぎの意味はありませんが、昔からの慣習として食べられています。

地域によって違う節分の風習

節分の風習は、地域によって異なります。今回はその一部を紹介します。みなさんが知っている節分の風習はありますか。

近畿地方では、いわしの独特の匂いやいわしを焼く時の煙が鬼を退けると言われ、厄除けとして食べる風習が残る地域があります。



北海道や東北地方では、大豆ではなく落花生をまきます。理由は諸説ありますが、外にまいた時に雪の上でも見つけやすい、衛生的に食べられるなどと言われています。



節分の2月3日は旧暦の大晦日。大晦日と言えば大掃除ですね。四国地方では、腸の中を掃除するこんにゃくやナマコなどが食べられることがあります。



紀伊半島では、この地域を九鬼（くき）という領主が治めていたことから、「鬼は内、福は内」という掛け声になりました。

