

給食だより

6月



梅雨入り間近となりました。ジメジメと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日もあったりと体調を崩しやすいときです。食事の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身につけることなど、身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。

6月は食育月間です!

平成17(2005)年に食育基本法が制定され、毎月19日は「食育の日」、そして6月は「食育月間」となっています。健康は一生の宝物。食育はその健康づくりに大きな役割を果たします。学習指導要領でも学校全体で食育をしていくことが明記されています。給食時間をはじめ、さまざまな授業などで取り組みが行われます。ご家庭でもぜひ、ふだんの食生活を振り返る機会にしましょう。

食育月間

ふり返ってみよう!
毎日の食生活



朝、昼、夕の3食をしっかり食べていますか?



好ききらいをしないで食べていますか?



できるだけ家族そろって食卓を囲むようにしていますか?



食事の準備や後片付けをお子さんと一緒にされていますか?



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか?



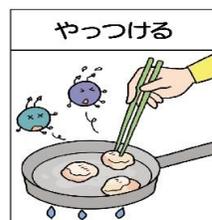
家庭や地域で受け継がれてきた料理を大事にして食べていますか?



食品を買うときには、表示をよく見えていますか?

食中毒を予防しましょう

食中毒予防には、右図の三原則が重要です。石けんを使った手洗いを徹底し、食品購入後は早く冷蔵庫に入れて、冷蔵庫を過信せずに早めに食べることで、肉、魚などはしっかりと加熱し、特に肉は中心までよく加熱することが大切です。



6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です 現代人は咀嚼回数が少なくなっている

現代人は咀嚼回数が少なくなっています。それは多忙になったことで時間を惜しむようになり、咀嚼が少なくて済むようにやわらかいもので食事をするようになったからです。研究では現代人の咀嚼回数は弥生時代と比べ1/6、約100年前より半分になっていると推測されています。厚生労働省では一口30回以上かんで食べることを目標とした「嚙ミング30(サンマル)運動」を提唱していますが、みなさんは食べる時にかむ回数を数えたことがありますか? 意外と30回かむのに時間がかかることに驚かれると思います。

	弥生時代	鎌倉時代	20世紀初頭	現代
1食の咀嚼回数	3,990回	2,654回	1,420回	620回
咀嚼時間	51分	29分	22分	11分

参考資料: 齋藤 滋(1987)「咀嚼とメカノサイトロジー」, 「咀嚼システム入門」, 風人社

咀嚼を意識して食事をしよう!

咀嚼の回数を増やすには、どのように工夫すればよいのでしょうか? まずは、「素の食材」を使った料理を選ぶことです。たとえば野菜ジュースより野菜そのものを、「ハンバーグ」より「しょうが焼き」のような、肉そのものを調理する料理を選ぶ方が咀嚼につながります。また、可能であれば、ご飯は白米ではなく、玄米や雑穀入りの米、ふわふわした白いパンより、かみごたえのある全粒粉のパンを選ぶといった工夫をしてみてください。



野菜や海そう類、きのこ類は食物繊維が多いので咀嚼回数が増えます。ご飯を主食とする和食は、咀嚼回数を増やすのに適した食事と考えられています。古くから親しまれてきた「ひじきの煮物」「野菜のおひたし」は和食の副菜の定番です。ふだん慣れ親しんでいる和食をよく味わって食べましょう。

そして咀嚼をするには、何より歯が健康でなくてはなりません。むし歯や歯の調子が悪いのにそのままにいませんか? 試合や受験のときに歯の調子が悪くなってしまうと集中できません。気になるころがあれば早めに歯科に行ききちんと診てもらいましょう。

参考資料: 厚生労働省(2009)「歯科保健と食育の在り方に関する検討会報告書」
日本歯科医師会「お口のことで何でもわかるテーマパーク8020」(https://www.jda.or.jp/park/function/index08.html#1)
厚生労働省e-ヘルスネット、健康用語事典「唾液分泌」、株式会社なとり「なとり食育BOOK」, *Web資料はすべて2022年3月25日アクセス



白井先生のブログ
もご覧ください