



令和8年6月1日発行

校長 五月女 穰 栄養教諭 陣内真由美

6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。子どもたちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響しますので、この機会に普段の食生活を見直してみませんか？

また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事の時にはしっかりとかんで、健康な生活を送りましょう。



しっかりかんで食べていますか？

平安時代、6月1日にもちなどの硬いものを食べ、健康と長寿を祈る「歯固め」の風習がありました。1000年以上昔の平安人も「歯の大切さ、かむことの重要性」をわかっていたのですね。現代を生きる私たちも「かむ働き」をあらためて見直してみましょう。



よくかんで食べましょう！かむことの6つの効果



①消化・吸収を助ける

よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液（消化を助ける成分が含まれている）とよく混ざって胃に送られます。すると、消化がしやすくなり、吸収もよくできるようになります。

④むし歯を予防する

だ液には、食べかすを取るなど口の中を掃除してくれる働きがあります。よくかむことでだ液が多く出ます。



②味がよく分かるようになる

よくかみ、小さくなった食べ物がだ液と混ざることによって、舌で味をよく感じることができます。味には、塩味・酸味・甘味・苦味・旨味の5つの味があります。



⑤歯並びをよくする

よくかむことで、あごが発達し、歯並びも良くなります。



③脳の働きを活性化する

あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって脳の働きが活発になるといわれています。

⑥肥満を予防する

よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。



かむことと脳の関係とは？



かむことで、あごの筋肉が動き、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなります。そして、脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まるのです。また、脳にある満腹中枢が刺激されると「おなかがいっぱい」と感じるため、食べすぎを防止する効果もあります。



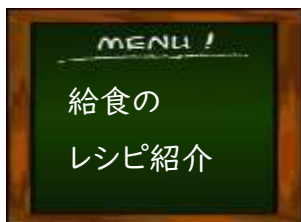


かみごたえのある食品で かむ力アップ



学校給食では「かみかみ献立」として、さまざまなかみごたえのある料理を提供しています。ご家庭でもかむ回数を増やすために、食物繊維の多い野菜や海そう、きのこ、筋繊維のしっかりした牛肉・豚肉などのかみごたえのある食品を積極的に取り入れてみてはいかがでしょうか。

給食に登場!



★★★ 野菜のたくあん和え ★★★



【作り方】

1. にんじんは、千切りにする。小松菜は、根を切り落とし、よく流水で洗い、3cm幅に切る。
2. 野菜を、ゆで、水で冷やす。
3. Aの調味料を、2の野菜に加え、よく混ぜたら、できあがり。

※千切りたくあんが無ければ、たくあんを千切りして使ってください

【材料(4人分)】

もやし	120g
小松菜	85g(2株)
にんじん	40g
A 千切たくあん	40g
しょうゆ	大さじ1/2強
白いりごま	3g

かむ回数が減っています。

みなさんは、よくかんで食事をしていますか？現在の食事は、100年前に比べ、かむ回数が半分に減っています。昭和初期の食事は、かみごたえのある野菜や豆類が多く使われていました。しかし、現在の食事はかみごたえのあまりない、やわらかい食品が多いため、かむ回数が減ってきています。やわらかい食べ物ばかり食べていると、かむ力が衰えてしまいますので、かむことを意識して食事をしたり、かみごたえのある食べ物を食べたりしましょう。

かむ回数の変化



食中毒が増える時期です

高温多湿になり、食中毒の発生が増えるため注意が必要です。おもな食中毒を知り、予防に努めましょう。

サルモネラ

おもな原因食品は、とり肉や卵、レバーなので取り扱いに注意しましょう。手洗いやうがい忘れずに!

ヒスタミン

おもに、まぐろ、さば、さんま、いわし、あじなどの赤身魚や加工品が原因です。唇や舌に刺激を感じたら食べないように!

カンピロバクター

とり肉が原因となることが多いようですが、不明なものもあります。食品を十分に加熱し、調理器具なども殺菌しましょう。

腸管出血性大腸菌

O157がよく知られています。食品の十分な加熱(75℃1分以上)をすることや生肉などを食べないなどの注意が必要です。



食中毒予防の基本は手洗いです!