

# 給食だより 6月

市川市立第三中学校

今月は、「歯と口の健康週間（6月4～10日）」があります。食べたいものをおいしく食べるためには、歯と口の健康が大切です。また、よくかんで食べると、唾液がたくさん出て、食べ物で酸性に傾いた口の中を元の状態に戻し、食べかすを落とすので、むし歯予防につながります。

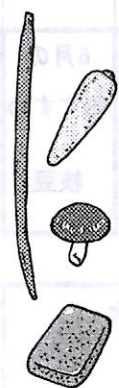
## ゆっくりよくかんで食べましょう

食べ物を十分によくかんで、おいしさや心地よさを味わってからのみ込むと、食べ物は、より効率よく消化・吸収されます。よくかむことは、あごの骨や筋肉などの発達にも関係するので、さまざまな食品を食事に取り入れることが大切です。また、よくかむためには、回数を意識するほかに、一口の量を少なくすると、食べ終わるまでの時間やかむ回数が増えたという研究もあります。



## かみごたえのある食品

かむ力をつけるためには、やわらかい食品だけではなく、かみごたえのある食品も食べてみてはいかがでしょうか。



食物繊維が多い	ごぼう・にんじん・セロリ・ほうれんそう・こんぶ・しいたけ・しめじなど
筋繊維がかたい	牛肉・豚肉など
水分が少ない	するめ・干しいも・ドライフルーツ（ぶどう、プルーンなど）・いわしの丸干し・フランスパンなど
弾力があるもの	こんにやく・グミキャンディーなど



## よくかむと肥満予防になります

よくかむと、食べる量が少なくても満腹感が得られやすく、食べすぎが抑えられて結果的に肥満の予防につながります。これは、「かむ」というそしゃく運動により、脳にある満腹中枢が刺激されて食欲が抑えられるからです。また、よくかむことで消化作用が早まり、血糖の上昇やインスリンの上昇、食後の体温の上昇も早まることで満腹感につながります。肥満の予防には、何をどのくらい食べるかだけでなく、食べ方を見直すことも必要です。

## 6月は食育月間

学校教育活動全体で食育の推進を図っています。食に関する指導の目標は下記の通りです。  
 （知識・技能）食事の重要性や栄養バランス、食文化等についての理解を図り、健康で健全な食生活に関する知識や技能を身に付けるようにする  
 （思考力・判断力・表現力等）食生活や食の選択について、正しい知識・情報に基づき、自ら管理したり判断したりできる能力を養う  
 （学びに向かう力・人間性等）主体的に、自他の健康な食生活を実現しようとし、食や食文化、食料の生産等に関わる人々に対して感謝する心を育み、食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を養う

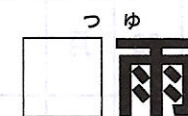
## 家庭でできる 食中毒予防のポイント

食中毒は、家庭でも発生する危険性があります。予防のポイントをチェックして、清潔な環境をととのえましょう。

食品購入	家庭での保存	下準備
生鮮食品は新鮮なものを購入し、肉汁や魚の水分が漏れないようにわけて包みましょう。	冷蔵や冷凍が必須な食品は、帰宅後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れ、早めに使いましょう。	肉や魚を切った包丁やまな板で、そのまま生で食べる食品を切るのはやめましょう。
調理	食事	残った食品
加熱をする時は、中心部が75℃で1分以上が目安です。しっかり火を通しましょう。	食事の前には石けんでしっかり手を洗い、清潔な食器や器具を使って食べましょう。	残った食品は小分けにして保存し、時間がたっているものは食べるのをやめましょう。

## 漢字クイズ

□に入る漢字は①～③のどれでしょうか。



- ①梅 ②桃 ③梨



### 答え

答えは①の梅です。梅雨は、夏の前の長雨の季節のことば言葉です。梅雨と書くのは、梅の実が熟する季節に当たるからといわれています。

## 保護者のみなさまへ

食育の中心は家庭にありますが、学校でも家庭や地域と連携して食育を推進していきます。今月は、「歯と口の健康週間」や「食育月間」に関連して、さまざまな取り組みを行いますので、食卓での会話に取り上げていただくなど、家庭でも考えるきっかけとなれば幸いです。

参考文献 「咀嚼の本 2-ライフステージから考える咀嚼・栄養・健康」 特定非営利活動法人 日本咀嚼学会編 一般財団法人 口腔保健協会刊 文部科学省「食に関する指導の手引-第二次改訂版-」 厚生労働省HPほか