

令和4年 6月号
吉舎学校給食共同調理場

食育だより

☆毎月19日は食育の日

梅雨入り間近となりました。じめじめと蒸し暑い日が続いたり、時には肌寒い日もあったりと体調をくずしやすい時期です。食事前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを使うことなど、身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。



「歯と口の健康週間」6月4日～10日

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」でした。歯や口の健康は、生涯を通じておいしく食事をするために大切です。この週間には給食でもよくかんで食べるメニューを実施しています。また毎月8日は「かむかむデー」として、かみかみメニューを提供しています。



よくかむことの効果



<p>肥満予防</p>	<p>脳の活性化</p>	<p>消化・吸収を助ける</p>	<p>むし歯予防</p>
<p>よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</p>	<p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p>	<p>よくかむとた液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。</p>	<p>かむことによって出た液の働きで、むし歯を予防します。</p>

「かむ」ことと脳のワーキングメモリ

勉強を長時間続けていると、集中力が切れ、作業効率が落ちます。その原因のひとつとして考えられているのが、脳の「ワーキングメモリ（作業記憶）」の低下です。ワーキングメモリとは、短い時間に脳の中で情報を保持し、同時に処理する力で、会話や読み書き、計算など、私たちの日常生活や学習を支える重要な脳のはたらきです。この能力が「かむ」ことによって、加速したり回復したりする効果がありそうなのが研究により明らかにされています。

「V」字回復!

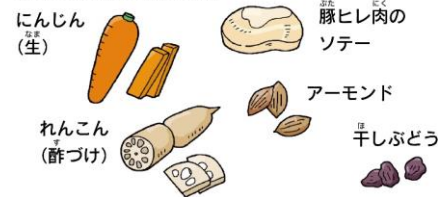


またかむことで、集中力・注意力・脳の応答速度などもアップすることもわかってきました。「かむ」ことには、消化を促すこと以上の効果がありそうです。

かみごたえのあるものをよくかんで食べよう

将来にわたっておいしく食べるため、かみごたえのあるものを食べましょう。かむことは、食べすぎを防止したり、むし歯を予防したりする効果があります。

〈かみごたえのあるもの〉



はみがきも忘れずにね!



食のことわざ

毎月、食べ物や食にまつわることわざを紹介しています。今月は梅の季節にちなんだことわざです。

梅はその日の難逃れ



【意味】梅干しを一粒食べておくと、その日一日、災難や病魔から逃れられるという意味。

春、どの花にも先駆けて咲くのが梅の花です。6月はその実が実るころです。昔から日本では梅の実を漬けて、梅干しや梅酢を作って利用してきました。梅干しは、実に含まれるクエン酸やリンゴ酸のため酸性が強く、おにぎりなどに入れるとごはんが傷みにくくなります。また病氣明けて食欲のないときには、よくおかゆに梅干しを入れたものから食べ始めました。酸味がごはんによく合い、食欲が増して元気が出てくるからです。



梅干しは保存をするために食塩が多く使われているので、食べすぎには注意が必要です。現在では完熟した梅を使って、塩分ひかえめの梅干しも作られています。食べすぎに注意しつつ、上手に利用したいですね。



今月の「かむかむデー」

今月は8日に「かむかむデー」を実施しました。「鶏肉とごぼうの甘辛」をかみかみメニューとして提供しました。鶏むね肉とごぼうのスライスに粉をまぶして油で揚げ、甘辛のたれをからめました。かみごたえがしっかりあり、よくかんで食べることができたと思います。

またこの日は、三産産のもち麦をごはんに混ぜた「もち麦ごはん」でした。ぶちぶち、もちもちの麦の食感も楽しいごはんでした。



【6月8日の献立】
もち麦ごはん 鶏肉とごぼうの甘辛
ゆかりあえ みそ汁 牛乳

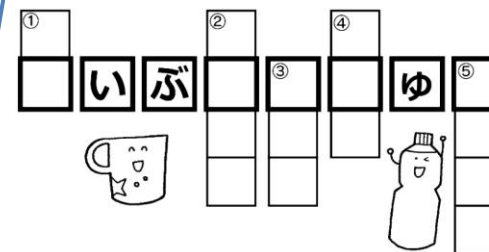
よくかむと、味もよくわかるね!



食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。太枠の中に言葉があらわれます。

今月の食育パズルは、ぐんと暑くなるこれからの時期にとっても大切なことです。これを運動前、運動中に少しずつしておくことが、熱中症予防にも効果的だといわれています。



- ① もちつきに使う道具、きねと〇〇。
- ② 英語で「キャロット」という野菜。
- ③ おしりが光る虫。
- ④ 海水浴に持っていこう。
- ⑤ ロケットに乗って地球の外へ。



5月食育パズルのこたえ：バランスよくたべよう