

# 給食だより 6月

新座市立東野小学校  
校長 齋藤 伸一  
栄養士 小河 理恵

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。食事の前の手洗いやうがい、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。

梅雨の時期からの暑い時期は細菌などによる食中毒が発生しやすくなります。

①菌をつけない(手洗いと台所の衛生)、②菌を増やさない(早めに食べきる)、③菌をやっつける(十分に加熱して食べる)の食中毒予防の3原則をしっかり守ることが大切です。栄養と睡眠もしっかりとって、元気に過ごしましょう。

## しっかりかんで食べていますか？

6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です。あらためて歯の大切さを確認してみましょう。

給食でも6月2日によくかんで食べることを意識した、虫歯予防デー献立が登場します。

よくかんで食べると、健康のためによい効果がたくさんあります。毎日の食事を通して、よくかんで食べる習慣を身につけましょう。そのためには、声かけをしたり、よくかんで食べられるよう食事の時間にゆとりをもたせたり、かみごたえのある料理を食卓に出すなどの工夫も大切です。

### かみごたえのある食べ物

#### 野菜(大きめにカット)



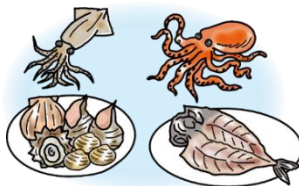
きゅうり、ごぼう、  
空芯菜、にんじん

#### 乾燥物を使う



乾燥大豆、かんぴょう  
こんぶ、煮干し、するめ

#### シーフード



いか、たこ、  
貝類、あじの開き

### V字回復!



勉強を長時間続けていると、集中力が切れ、作業効率がおちてきます。その原因の1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内で情報を保持し、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働きです。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研究によって明らかにされています。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、消化を促す以外にもよい効果が期待できそうです。

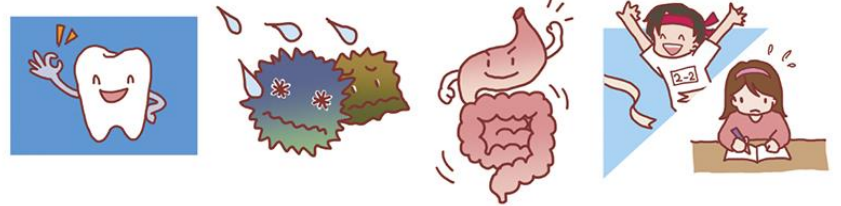
- ひ 肥満を防ぐ
- み 味覚がよくなる
- こ 言葉の発音がはっきり
- の 脳のはたらきを元気に!



## 「よく噛む」 8大効用

ひみこの  
はがーぜ

- は 歯の病気予防
- が ガンの予防
- い 胃腸を元気に!
- ぜ 全力投球



現代人は咀嚼回数が少なくなっています。それはファストフードの普及などにより食事にかかる時間が減ってしまったことや軟らかい食べ物を好むようになったことで咀嚼回数が少なくて済む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「噛ミング30(サンマル)運動」を提唱していますが、みなさんは食べるとき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