

# しょくいく 食育だより

白馬村学校給食センター

栄養教諭 伊藤

6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。成長期の小・中学生にとって、健全な食生活を送ることはとても大切なことです。心身の成長、今後の健康的な人生に大きく影響するので、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。口内の健康も人生には欠かせないものです。食事の時にはしっかり噛んで食べるように意識し、健康な生活を送りましょう。

## 6月の給食目標【口内を健康にする食生活を考えよう】



「口」は最初に食べ物が入ってくる場所です。口の中で食べ物をしっかり噛むことで、味わいながら消化をよくします。この時、「虫歯」「口内炎」「歯が抜けている」「歯並びが悪い」など、口内に問題があるとよく噛むことができず食事の美味しさも半減してしまいます。それどころか、痛みで食べることがストレスになります。若い時から口内の健康をおろそかにしていると、歳をとったときに自分の歯が無くなってしまい美味しい物を食べられなくなるかもしれません。歳をとったときに残っている歯の数は寿命にも影響があることがわかっています。口内を健康に保つには、何といたっても歯磨きなどで衛生的にすることが一番ですが、食事の際にも「よく噛んで食べる」「カルシウムしっかり摂る」「だらだらと長時間食べない」などポイントを抑えることが大切になります。今の内から身に付けておくようにしましょう！

### か 噛まない子が増えています！



みなさんは、よく噛んで食事をしていますか？「歯で噛まなくてもいいくらい柔らかくて美味しい！」食べ物をほめるときにこんなセリフを聞きますね。現代人は柔らかい食べ物を好む傾向にあり、よく噛まずに食べる人が増えています。しかし、やわらかい食べ物ばかり食べていると、噛む力が衰えてしまいます。よく噛むことは、肥満を防いだり脳の働きをよくしたりするなど健康に深くかかわっています。

### よく噛んで食べましょう！ 噛むことの4つの効果

よく噛むことで、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）とよく混ぜて胃に送られます。

しょうか たす  
**消化を助ける**

よく噛むことで、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。

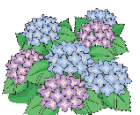
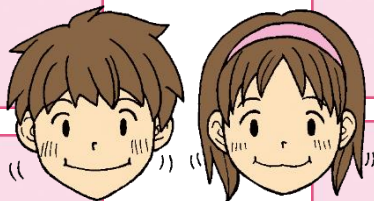
ひまん よぼう  
**肥満を予防する**

のう はたら かせいか  
**脳の働きを活性化**

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。

ば よぼう  
**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そうじしてくれる働きがあります。よく噛むことでだ液が多く出ます。



# か 噛むことと脳の関係とは？



か 噛むことで、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。特に、朝は眠っている脳のスイッチを入れてくれるので、朝ごはんをしっかり食べる事は大切です。また、よく噛むと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。健康にも大きな影響があるのです。

きゅうしょく とうじょう  
給食に登場!

## か 噛みごたえのある食品で か ちから 噛む力アップ



がっこうきゅうしょく  
学校給食では「かみかみ献立」をはじめ、さまざまな噛みごたえのある料理を提供しています。ご家庭でも噛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赤身肉などの噛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。

## しょくちゅうどく 食中毒が増える時期です

### 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。触ったら手洗いをし、使った道具の洗浄を忘れずに!

### 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。

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。

### 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青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!

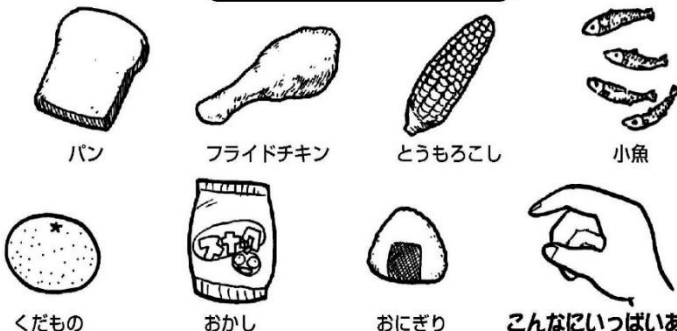
### 腸管出血性大腸菌

O157がよく知られています。食品の十分な加熱(75℃で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。



## しょくちゅうどくよぼう きほん てあら 食中毒予防の基本は手洗いです!

### 指先をつかって食べるもの



「手を洗う」といったら、手の甲と手のひらだけを洗っておわりにしたり、水で濡らすだけのような洗い方になっていませんか?

食事のときには、パンのようにちぎったり、もったりして食べるものがたくさんあります。指先やつめには細菌がたくさんついているので、とくにしっかり洗いましょう。