



安全安心で魅力ある学校給食

千葉市【新港・こてはし・大宮】学校給食センター

梅雨の時期は、気温と湿度が高くなり、体調を崩しやすくなります。毎日を元気に過ごすためにも、健康管理が大切です。健康で心豊かな生活を送ることができるよう、食生活についてもよりよい習慣を身に付けましょう。

今月のめあて「よくかんで食べよう」

かむことは、体にとって大切な働きがあります。^{ひみこ}卑弥呼がいた弥生時代の人々が食事の時にかむ回数は現代の六倍ほどと言われている、歯や歯茎が強かったことが想像できます。^{ひみこ}卑弥呼にちなんで「ひみこのはがい〜ぜ」というキャッチフレーズの意味を知り、よくかんで食べるように心がけましょう。

よくかむことの効用

ひ

肥満予防

満腹中枢が刺激され、「十分に食べた」という満足感を得られるため、食べすぎを防いでくれます。

み

味覚の発達

食べ物の形や固さを感じることができ、素材そのものの味がよくわかるようになります。

こ

言葉の発音ははっきり

あごの骨や顔の筋肉がきたえられ、歯並びにも良い影響があるとされています。はっきりした発音で話すことにもつながります。

の

脳の発達

あごの筋肉を動かすことで脳への血流量が増えます。酸素がいさわたるので、記憶力や集中力などが高まると言われています。



給食では、根菜類やきのこ類、豆類、海そう類、小魚などが意識できる食材を取り入れています。家庭でも積極的にとりましょう。

は

歯の病気予防

だ液の分泌を促し、だ液の働きによって、むし歯の原因菌や歯周病菌の繁殖を抑える効果があります。

が

がん予防

だ液に含まれる酵素が食べ物と混ざること、食品がもつ発がん性の作用を抑える効果があると言われています。

い

胃腸快調

よくかむことで、食べ物を細かくし、だ液に含まれる酵素と混ぜて飲み込むことにより、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

ぜ

全力投球

歯並びと運動能力には関係があることが調査で分かっています。あごや歯が丈夫になるので、歯をくいしばることで力が出ます。

6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。

食育は、生きる上での基本で、知育・徳育・体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために「食」について学び、自分の食生活について考えてみましょう。

★給食センターおすすめ！かみかみレシピ★

「シュガービーンズ」

よくかんで
食べましょう♪

<材料> 4人分

いり大豆 60g

砂糖 大さじ 1½

水 小さじ ½

<作り方>

①フライパンに、砂糖と水を入れてから点火し、弱火で溶かす。

②溶けたらいり大豆を入れ、空気に触れさせるように混ぜる。

③大豆がパラパラになったら完成。