

# 食育たより



令和4年6月号

龍郷町立学校給食センター

梅雨に入り、ジメジメと蒸し暑い日が続いています。食事の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身に付けるなど、身近な衛生に気を付けて過ごしましょう。梅雨の時期から9月ごろまでは細菌などによる食中毒が発生しやすくなります。

①菌を付けない（手洗うと台所の衛生）、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。

## 6月は食育月間です!

平成17(2005)年に食育基本法が制定されました。毎月19日は「食育の日」、そして6月は「食育月間」となっています。健康は一生の宝物。食育はその健康づくりに大きな役割を果たします。学習指導要領でも学校全体で食育をしていくことが明記されています。給食時間をはじめ、さまざまな授業などで取り組みが行われます。ご家庭でもぜひ、ふだんの食生活をふり返る機会にさせていただければ幸いです。

### 食育月間

ふり返ってみよう!

毎日の  
食生活

1



朝、昼、夕の3食をしっかり食べていますか?

2



好ききらいをしないで食べていますか?

3



できるだけ家族そろって食卓を囲むようにしていますか?

4



食事の準備や後片付けをお子さんと一緒にされていますか?

5



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか?

6



家庭や地域で受け継がれてきた料理を大事にして食べていますか?

7



食品を買うときには、表示をよく見えていますか?

## 現代人は咀嚼回数<sup>そ</sup>が少なくなっている

現代人は咀嚼回数が少なくなっています。それは多忙になったことで時間を惜しむようになり、咀嚼が少なくて済むようにやわらかいもので食事をする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

参考資料:齋藤 滋(1987)「咀嚼とメカノサイトロジー」,「咀嚼システム入門」,風人社

## 咀嚼<sup>そ</sup>を意識して食事をしよう!

咀嚼が大切とわかったうえで、では、どのように工夫すればよいのでしょうか? まずは、「素の食材」を使った料理を選ぶことです。たとえば野菜ジュースより野菜そのものを、「ハンバーグ」より「しょうが焼き」のような肉そのものを調理する料理を選ぶ方が咀嚼につながります。また、可能であれば、ご飯は白米ではなく玄米や雑穀入りの米、ふわふわした白いパンよりかみごたえのある全粒粉のパンを選ぶといった工夫をしてみてくださいはいかがでしょうか?



野菜や海そう類、きのこ類は食物繊維が多いので咀嚼回数が増えます。ご飯を主食とする和食は、咀嚼回数を増やすのに適した食事と考えられています。古くから親しまれてきた「ひじきの煮物」「野菜のおひたし」は和食の副菜の定番です。ふだん慣れ親しんでいる和食をよく味わって食べましょう。そして咀嚼をするには、何より歯が健康でなくてはなりません。むし歯や歯の調子が悪いのにそのままにいませんか? 試合や受験のときに歯の調子が悪くなってしまうと集中できません。気になる場所があれば早めに歯科に行ってくださいと診てもらいましょう。