

食育たより



令和5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。食事の前の手洗いやうがい、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!

毎月19日は『食育の日』、そして毎年6月は『食育月間』となっています。子どもたちの健康づくりに毎日の食事は大きな役割を果たしています。栄養面だけでなく、豊かな心や社会性を育て、自分で判断し生活できる大人になるためにも食育が果たす役割には大きなものがあります。

学校の食育の6つの視点

食事の重要性を知る



生きるうえで欠かせない食の大切さを知る。自ら調理し食事の準備をすることができる。

心身の健康を育む



栄養バランスのとれた食事や食べ方を学び、よりよい食習慣を形成しようと努力できる。

食品を選択する力をつける



食べ物に関心を持ち、品質や衛生、栄養面など総合的に判断し、適切に選択できる。

感謝の心でいただく



食生活が自然の恩恵のうえに成り立ち、多くの人の力に支えられていることを知り、感謝して食べることができる。

社会性を養う



協力して準備をしたり、マナーをよく考えることは相手を思いやり、楽しい食事につながることを理解する。

食文化を未来に伝える



季節や行事にちなんだ食事があることを知る。地域の歴史や風土に深いかわりがあることを理解し、尊重できる。

現代人は咀嚼回数^そ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、咀嚼回数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、みなさんは食べる時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 ^そ 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^そ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ききちんと診てもらいましょう。