



令和4年5月27日  
練馬区立旭丘小学校

## 現代人は咀嚼回数が少なくなっている

	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

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を食べ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。

梅雨入りも間近です。これからは気温と湿度が高くなる日が増えてきます。天候が不順で、人の体力が落ちる一方、とくに細菌が活発に動く条件がそろってきます。「つけない・ふやさない・やっつける」の3つのポイントをおさえ、安心して食事ができるようにしましょう。

### ◆今月の献立から◆

#### ◇6日～10日 歯と口の健康週間

歯の健康について広く国民に知ってもらうために、昭和3年に「虫歯予防デー」が始まりました。昭和33年に「歯の衛生週間」に変わり、平成25年には、歯だけでなく口の中の健康も一緒に考えようと「歯と口の健康週間」となりました。

6日、7日、9日はカミカミメニューです。きんぴら、小魚丸ごとから揚げ、するめの入ったサラダ、大きめに切った野菜の味噌汁など、噛み応えのある料理を取り入れました。たくさんかんで、あごや歯を丈夫にしましょう。

#### ◇8日(水) 練馬産キャベツを使用した全校一斉給食

練馬区では年に3回、練馬区産のキャベツや練馬大根を学校給食に無償で提供していただけの日があります。6月はキャベツ。6月8日は区内の小・中・全校一斉に、練馬産のキャベツを使った給食を実施します。練馬区内でとれた新鮮なキャベツをたっぷり使って、「練馬キャベツのメンチカツ」を作ります。

#### ◇10日(金) 入梅(11日)の献立

入梅は、暦の上の梅雨のはじまりをいいます。昔の農家は、入梅を梅雨入りの目安とし、田植えの時期を決めていました。現在の梅雨入りは、気象庁が梅雨前線をもとに地域ごとに発表するため、暦の上での入梅とは日にちが異なります。

この入梅の時期に獲れるいわしは、脂がのっていて、1年のなかで一番おいしいとされ、「入梅いわし」と呼ばれます。梅の実も熟すころなので、給食ではいわしの梅煮として入梅いわしが登場します。

#### かみごたえのある食べ物

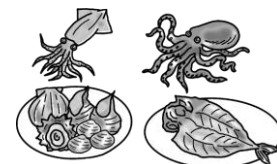
##### 野菜(大きめにカット)



##### 乾物を使う



##### シーフード



#### 給食の食材の主な産地 (4月)

- ・東京都(こまつな、長ねぎ)
- ・千葉県(さつまいも、大根、長ねぎ、マッシュルーム、さば)
- ・北海道(えだまめ、だいず)
- ・埼玉県(きゅうり)
- ・徳島県(にんじん、たけのこ)
- ・青森県(ごぼう、にんにく、りんご)
- ・佐賀県(たまねぎ)
- ・高知県(しょうが)
- ・岩手県(鶏肉)
- ・愛知県(キャベツ)
- ・長崎県(たまねぎ)
- ・茨城県(長ねぎ、ピーマン、白菜、水菜、豚肉)
- ・鹿児島県(じゃが芋、きぬさや)
- ・栃木県(もやし)
- ・静岡県(セロリ)
- ・宮崎県(きゅうり、ちりめんじゃこ)
- ・長野県(えのきたけ)
- ・和歌山県(不知火、甘夏)
- ・沖縄県(いんげん)
- ・群馬県(ごぼう、ニラ)
- ・アイルランド(ししゃも)
- ・ニュージーランド(ホキ)
- ・アラスカ(紅鮭)

#### 給食費引き落としのお願い

☆ 学校給食費の徴収にご協力をお願い致します。今月の引き落とし日は、**6月6日(月)**です。残高のご確認をお願い致します。