



令和5年5月29日

練馬区立旭丘小学校

よくかむことの効果

<p>よくかむと脳のなかの満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</p>	<p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p>
<p>よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。</p>	<p>かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。</p>

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◆

◇4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。

5日はカミカミメニューです。きんぴら、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。

◇7日(水) 練馬産キャベツを使用した全校一斉給食

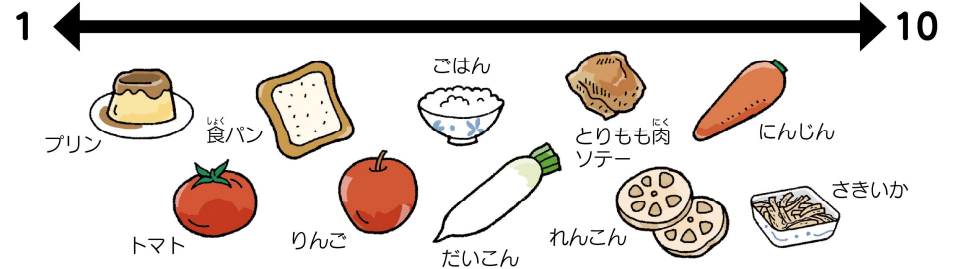
練馬区では年に4回、練馬区産のキャベツや練馬大根を学校給食に無償で提供していただける日があります。6月はキャベツ。6月7日は区内の小・中・全校一斉に、練馬産のキャベツを使った給食を実施します。練馬区内でとれた新鮮なキャベツをたっぷり使って、「ねり丸キャベツのミートローフ」を作ります。

◇9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鱈の梅しそフライとして入梅いわしが登場します。

食品のかみごたえ度



出典 「食物かみごたえ早見表」(風人社)

※かみごたえ度は数値が増えるほどかみごたえが大きくなります。この数値は、器械による測定値と筋電図による人のそしゃく筋活動量に基づいたものです。

給食の食材の主な産地 (4月)

- 東京都(小松菜)
- 北海道(玉ねぎ、だいず)
- 青森県(ごぼう、にんにく)
- 福島県(アスパラガス)
- 茨城県(白菜)
- 栃木県(もやし、ピーマン)
- 長野県(エリンギ)
- 群馬県(きゅうり、豆もやし)
- 千葉県(大根、にら、長ねぎ、マッシュルーム、チンゲン菜、みつば、さつまいも)
- 埼玉県(豚肉)
- 神奈川県(キャベツ)
- 愛知県(キャベツ)
- 福岡県(万能ねぎ)
- 静岡県(セロリ、人参)
- 徳島県(人参)
- 高知県(しょうが)
- 愛媛県(河内晩柑)
- 鳥取県(鶏肉)
- 鹿児島県(じゃが芋、きぬさや)

(出典：家庭とつながる新食育ブック、食育フォーラム)