

10月の給食費引き落とし日は、4日（水）と19日（木）です。

平成29年度

練馬区立光が丘秋の陽小学校

校長 関川 健

栄養教諭 佐藤 綾子

10月給食だよ！



早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

※早寝をすると朝、しっかりと起きることができます。しっかりと朝食を食べて、元気に学校へ登校してきてください！

☆10月の主な食材使用予定産地(厳選して使用します)牛乳は、千葉・群馬・岩手・宮城

早寝・早起き・朝ごはん！⑤

食べ物をよく噛んで味わうことを咀嚼（そしゃく）といいます。この作業は私たちが生きていくうえでとても大切です。『噛むこと』で脳が覚醒し活発になります。また、口に食べ物が入り、胃に送られてくると腸や大腸が動き始め、内臓も目覚めます。それが朝の排便習慣にもつながります。噛むことで、次のような効果があります。

噛むことの効果1

①食べ物の消化・吸収によい

消化酵素のアミラーゼを含む唾液の分泌を促し、胃腸での食べ物の消化吸収を促進する。また、よく噛まないで、消化器官に余分な負担がかかり、消化不良を起こすこともあります。



②むし歯・歯周病予防

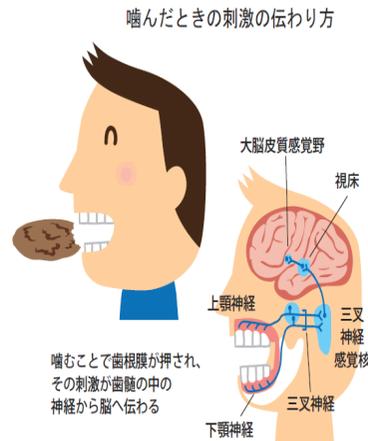
唾液の分泌がよくなり、唾液に含まれる免疫物質が細菌を減少させるため、口腔内の清潔が保たれ、むし歯や歯周病の予防につながります。

③がんや老化を予防する

唾液に含まれるペルオキシターゼというたんぱく質には、発がん性物質の発がん作用を抑える働きがあるそうです。また、ペルオキシターゼには、老化現象など、身体に悪影響を与える活性酸素を抑える働きもあるので、よく噛むことは老化防止にもなります。

④脳を刺激し、活性化する

噛むことで、おいしい、固い・軟らかい、熱い・冷たいなどを感じます。噛むことで、頭部の骨や筋肉が動き、血液の循環がよくなることで脳神経が刺激され、脳の働きが活発になります。



産地	練馬	東京	北海道		青森	岩手	長野	新潟	茨城
食材名	ゆず キャベツ 柿	小松菜	昆布 いわし 雄ししゃも	かぼちゃ たまねぎ	にんにく にんじん	ねぎ 鮭	ぶなしめじ パセリ 白菜	梨	にら さつま芋 きゅうり
産地	栃木	埼玉	山梨	長崎	ペルー	韓国	ベトナム	アイスランド	
食材名	もやし	小松菜	ぶどう	しょうが	いか	ひじき	えび	ししゃも	

10月の献立より

4日（水）お月見・・・給食室で1つ1つ手作りをします。

10月4日は、鰯の日でもあり、鰯の蒲焼き丼も出ます！

10日（火）鯖入り春巻き・・・10日は、日本最古の和歌集『万葉集』に収められているある歌に由来します。726年10月10日、山部赤人という奈良時代の歌人が、聖武天皇のお供をして印南野（現在の兵庫県明石市）を訪れた際、まぐろ漁で活気づいているこの地の様子を歌に詠みました。それが後世に残り、日本かつお・まぐろ漁業協同組合が1986年にこの歌にちなんで10月10日をまぐろの日と制定したそうです。



・・・藤井の浦に 鯖釣ると・・・（長歌）

16日（月）柿・・・練馬区産の次郎柿を使用します。

23日（月）パリパリサラダ・・・練馬区産のキャベツを使用します。

30日（月）すまし汁・・・練馬区産のゆずを使用します。

⑤ストレス解消と肥満防止

早食いをせず、ゆったいと時間をかけて楽しく食事をするということは、緊張をほぐし精神を安定させ、ストレス解消にもなる。また、食事に時間をかけることにより、満腹感が得られ、食べ過ぎによる肥満防止の効果もある。

⑥強いあごをつくる

固い物をよく噛んで食べると、上下のあごの骨や顔の筋肉が発達し、丈夫なあごをつくる。あごが充分に発達していないと歯並びが悪くなり、運動能力が低下するなど、いろいろと健康を害する問題が生じる。

大切な咀嚼。でも現代人は…？

さて、咀嚼の大切さ、健康に及ぼすよい影響については、おわかりいただけたでしょうか？

ところが現代人は、食事にかかる時間が減ってしまったこと、軟らかい食べ物を好むようになったことなどから、噛む回数が激減しています。

女王・卑弥呼の時代(弥生時代)の人びとは、1回の食事に約4000回も噛んでいたといわれています。それが江戸時代には半分以下になり、戦前までは大差なかったのですが、戦後50年間でさらに大幅に減少、現代人が1回の食事で噛む回数は、約600回といわれています。

その結果、しっかりよく噛むことを忘れた現代人は、医療の発達のおかげで「長生きにはなったが不健康な人も数多くいる」という、あまり喜べない状況になってしまったようです。

よく噛む習慣は発育期から

咀嚼回数が減ったことにより、現代人のあごは昔の人に比べ、小さくほっそいしてしまいました。その影響で、最近の発育期の子どもたちは、永久歯が生えるスペースが不足し、歯並びが悪くなったり、咬合異常(こうごういじょう:噛み合わせが安定しないこと)になりがちです。さらに大人になって第三大臼歯(親知らず)の生え方の異常により、抜歯せざるをえなくなる場合もあります。

そうならないためにも、強く、しっかりしたあごをつくる必要があります。離乳食の頃から歯の発育にあわせた、よく噛んで味わうことので

きるメニューを考え、また、加熱時間を加減して適度な歯ごたえを残すようにします。さらに、しっかり噛むことができる丈夫な歯をつくるために、カルシウムやたんぱく質を充分にとることを心がけましょう。

もちろんよく噛むことが大切なのは、お年寄りも同じです。自分の口に合う義歯(入れ歯)の装着により、よく噛む食事をすることが、認知症、いわゆるボケを防ぐといわれています。前述①～⑥の効果を考え、なるほどとうなずけますね。逆に合わなくなった義歯を使っていると咀嚼機能を低下させますから、認知症患者の場合、その状態の悪化がみられるといったこともあります。

全身の健康維持に、噛むことは大きな関わりがあります。入れ歯が合わなくなってきたなと感じたら、早急にかかりつけ医に相談しましょう。

このように、噛むという作業は、健康のためにとても大切ですが、そのためにも丈夫な歯をもつことは不可欠。

健康な歯が、健康な身体をつくれます。常に口腔ケアを心がけてください。また、噛みごたえのあるものをよく噛んで食べる、ゆったいと時間をかけて食事をするということを実践しましょう。ひとくち食べ物を口に入れたら、30回から50回噛むのが理想的。好き嫌いなくバランス

よく食べることも忘れずに。

☆ 卑弥呼の歯がいーぜ

平均寿命 80 歳という生涯をより健康に送るため、厚生労働省では「80歳で20本の歯を残そう」という「8020(ハチマルニイマル)運動」を行っています。また、学校食事研究会では、噛むことの大切さを知ってもらうために、「卑弥呼の歯がいーぜ」という標語をつくっています。

ひ 肥満を防止する

み 味覚を発達させる

こ 言葉の発音をはっきりさせる

の 脳を発達させる

は 歯の病気を予防する

が がんを予防する

いー 胃腸の働きを促進する

ぜ 全身の体力向上、全力投球に有効

やすみしし 我が ^{おほきみ}大君の ^{かむ}神ながら ^{たかし}高知らせる ^{いなみの}印南野の ^{おふみ}大海の
原の あらたへの 藤井の浦に ^{しび}鮪釣ると ^{あま}海人船騒ぎ 塩焼くと 人そさはにあ
る 浦を良み うべも釣はず 浜を良み うべも塩焼く あり通ひ ^め見さくも ^{しる}著し 清
き白浜

(山部赤人 万葉集 卷六 九三八)

わが大君が神として立派にお治めになる印南野の大海の原の、藤井の浦に、鮪を釣ろうとして漁師の舟はせわしく動きみだれ、塩を焼こうとして人が満ちている。浦が豊かなので釣りをするのももったもな事、浜がよいので塩を焼くのももったもな事。たびたび通われご覧になるわけもはっきりしている。この清い白浜よ。