



平成29年度

12月給食だよ!

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

早寝・早起き・朝ごはん! ⑥

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。（10月の続き）

⑤ストレス解消と肥満防止

早食いをせず、ゆったり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ります。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ります。

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、丈夫なあごをつくれます。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てしまいます。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る現状があるのです。

女王・卑弥呼の時代（弥生時代）の人々は、1回の食事に約4000回も噛んでいたといいます。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回とされています。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。

噛むことの効果2



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!

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？

噛むことは食べ物を噛みくただけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ むし歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収アップ



☆12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・北海道

産地	練馬		北海道		青森	岩手	長野	新潟	茨城
食材名	ゆず 大根 キャベツ	里芋	昆布 かぼちゃ たまねぎ	にんじん じゃが芋 ほたて	にんにく ごぼう	ねぎ 鮭	ぶなしめじ レタス 白菜	えのき	白菜 ピーマン きゅうり
産地	栃木	徳島	高知	静岡	千葉	宮崎	ペルー	ニュージーランド	ベトナム
食材名	もやし	わかめ	しょうが	いちご みかん まぐろ	さつま芋	しらす ぼし	いか	ホキ	えび



4日(月) 練馬大根引っこ抜き大会で引っこ抜いた大根を使用したメニューです。

11日(月) は、練馬産里芋を使用します。

15日(金) 22日(金) は、練馬産のゆずを使用します。