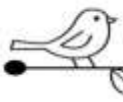


給食だより



平成29年 6月号
さいたま市立宮前小学校
校長 玉井 康仁
栄養教諭 秋山 昌代

間もなく梅雨をむかえます。稲をはじめ植物にとっては恵みの雨ですが、じめじめとうとうしく、体調をくずしがちな時期です。外から帰った時や食事の前に、手洗いやうがいを行うなど、身近な衛生管理に努め、元気に過ごすことができるようにしましょう。

～よくかんで食べる習慣をつけましょう～



6月は「歯と口の衛生週間」があるので、給食では、いつもよりかみごたえのある料理を多く取り入れるようにしました。

みなさんは、一口何回かんで食べていますか。食事の時に、よくかんで食べることを意識しているでしょうか。給食の時間の様子を見てみると、あまりかまずに飲み込んでいたり、牛乳や汁物で流し込むように食べていたりする子を見かけます。

よくかんで食べることは、食べ物の消化や吸収を助けるだけでなく、食べ過ぎやむし歯を防いだり、脳の働きが活発になったりなど、体にとってよい効果がたくさんあります。また、食べ物の味もよくわかるようになります。

地方によってさまざまですが、正月や6月はじめに一年の健康や長寿を祈って固い食べ物を食べる「歯固め」という風習があります。昔の人も「歯の大切さ、かむことの重要性」をわかっていたのではないでしょう。現代に生きる私たちもかむことの大切さを理解し、よくかんで食べる習慣をつけましょう。

《よくかむためのポイント》

<p>①テレビ本などを見ながら、ゲームをしながら食べない。</p> 	<p>②一口ずつよくかんで食べ、「飲み込もう」と思ってから、さらに5回かむ。</p> 	<p>③食材をお大きめに切る、皮つきのまま使う、焼いたり、揚げたりして、かみごたえをアップさせる。</p> 
<p>④硬いもの、食物せんいが多いもの、弾力性のあるものなど、<u>かみごたえ</u>（かみごたえ）のある食べ物を取り入れる。</p> 	<p>⑤食事の時間をゆっくりとる。</p> 	

