

# 給食だより



食育ピクトグラム

## — 安全安心で魅力ある学校給食 —

千葉市【新港・こてはし・大宮】学校給食センター

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。食べることは、生きていくために、そして健康で心豊かな生活を送るために欠かせないことです。この機会に自分の健康や食べることについて改めて考えてみましょう。

### 今月のめあて「よくかんで食べよう」

みなさんは、食べ物をよくかんで食べていますか。食べ物をかんで飲み込む力は、生まれつき持っているものではなく、これまでの食べる経験を通して身に付けたものです。そして、これからの食べ方次第でかむ力をつけることもできます。かむことは食べ物を体に取り入れる以外にもさまざまな効果があります。「よくかむこと」を意識しながら食べましょう。

### かむことの効果

#### 食べ物の消化、吸収をよくする

食べ物をかみくだく時、だ液に含まれる消化酵素が食べ物と混ざり合って胃に送られるため、消化・吸収されやすくなります。

#### 肥満を防ぐ

よくかむことで脳の満腹中枢が刺激され、満腹感を感じ食べすぎを防ぎます。

#### 脳の働きがよくなる

かむことで、あごの筋肉が動き、まわりの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなることにより、記憶力や集中力を高めます。

#### 虫歯の予防に役立つ

よくかむとだ液が多く出て、食べることで酸性に傾いた口の中をもとの状態に戻します。

#### 食べ物の味がよくわかる

よくかんで食べると、食べ物本来の味がよくわかります。



### かむ回数を増やすポイント

#### ① かみごたえのある食べ物を食べる

(例)・かたいもの  
・食物繊維が豊富なもの  
・よくかまないと食べられないもの



#### ② 飲み物や汁物などの水分で流し込まない

#### ③ 食材を大きく切る



### 運動能力アップのかぎは食事！

～栄養のバランスがよい食事をよくかんで食べよう～

成長期の今、体を成長させるために必要なエネルギーや栄養素が不足しないように栄養のバランスがよい食事をとることが大切です。スポーツをするには、体を動かすためのエネルギーや筋肉をつけるためのたんぱく質が必要です。それらの栄養素は食事からとる必要があります。栄養のバランスが偏った食事を続けていると、どんなに練習してもなかなか成果が出せません。スポーツという練習や技術に目がいきがちですが「栄養のバランスがよい食事をとること」も大切です。必要な栄養素を摂取するため「1日3食バランスよく食べる」ことを心がけましょう。

また、みなさんはしっかりと歯をかみしめることはできますか。野球でボールを打つ時、マラソンでラストスパートをする時など、大事な場面で歯をしっかりと食いしばれないと力が出せません。スポーツをする時に力が発揮できるように、普段からよくかんで食べて、かむ力をつけることも大切です。

