

# 食育だより No.3

令和3年6月14日  
荒川区立瑞光小学校  
校長 小坂 裕紀  
栄養士 小倉 啓代

## 6月 給食目標 よくかんで食べましょう

6月4日～10日は、歯みがき週間でした。歯を意識するこの期間に、かみかみ献立を実施しました。6月の献立表で、かみかみメニューには「歯🦷」のマークをつけています。

給食時間の様子を見ていると、特に低学年のお子さんの中には、噛むことが苦手で硬いものを食べたがらない傾向がみられます。しっかり噛んで食べることは、消化を良くするだけでなく、様々な効果があります。

ふだんからよくかんで、しっかりだ液を出し、口中の健康に気をつけましょう。

### 【よくかむことで、こんな効果があります】

#### ① 食べすぎを防ぐ

早食いを防ぎ、満腹中枢も刺激されるので、一人分で満足できます。



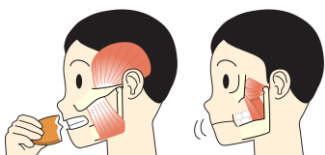
#### ② 味がよくわかる

しっかりかむと、食べ物をよく味わうこととなります。



#### ③ 発音をはっきりする

口周りの筋肉が発達し、はっきりと発音できるようになります。



#### ④ 脳が発達する

かむことで、顔の様々な部分が動き、脳の刺激になります。



#### ⑤ 虫歯や歯の病気を防ぐ

だ液がしっかりと出ると、食べかすを洗い流し、口の中をきれいになります。



#### ⑥ 食べ物の消化・吸収を助ける

かむことは、消化の第一歩です。食べ物が細かくなっていることで、胃腸の働きも助けます。



## かみごたえのある食べもの

かみごたえのある食べ物は、単にかたいというだけではなく、口の中で何回もかまなければ呑み込めない食べ物のことです。例えば食物繊維の多い野菜（ごぼうなど）や海そう、きのこ、筋繊維がしっかりした肉、そのほか種実類（アーモンドやごまなど）や干した食べ物（するめ、切り干し大根など）もかみごたえが大きくなります。



手洗いは衛生の基本です！

## 手をきれいに洗いましょう

手は色々なものとふれていて、目には見えませんが細菌などがついています。手を洗わずに食事をしたり、料理をすると、細菌をいっしょに食べてしまうことになり、病気の原因になることもありますので、手を清潔に保つことを心がけましょう。

- ①手をぬらし 汚れを落とす
- ②石けんをつけ よく泡立てる
- ③手のひらをあわせ こすり洗いする
- ④手のひらと手の甲をあわせてこすり洗いする
- ⑤指の間、指先、爪の間を洗う
- ⑥親指、手首をねじるようにして洗う
- ⑦石けんと汚れを十分に洗い流す
- ⑧清潔な乾いたタオルやハンカチでふく

「ハンカチを忘れた～」という声をしばしば耳にします。ランチマットとハンカチはきれいなものを毎日持たせてください。よろしくお願いします。