

給食だより

令和 7 年 6 月 号
長岡京市立長岡第四中学校
栄養教諭 上田麻理子

今年度初めての定期テストに続き、修学旅行や校外学習など、大きな行事が終わりましたね。緊張感もほぐれ、そろそろ疲れが出る頃です。一日の気温差も大きいので、体調を崩さないように気をつけてください。早めに寝たり、ごはんをしっかり食べたりするなど、いつも以上に気をつけましょう。

歯と口の健康週間 6/4～6/10

食べ物の入り口になる歯と口の健康は、体全体の健康にもとても密接なつながりがあります。歯と口を健康に保つために ①カルシウムの多いものを食べる ②よくかむ ことが大事です。

6 月の献立には、歯を強くするカルシウムの多い食べ物(乳製品や小魚、海藻、小松菜など)やかみごたえのある料理(大豆とじゃこの揚げ煮など)を入れています。

かみごたえのある食べ物を食べると、自然とかむ回数が増えますね。

「かむ回数が増える＝よくかんで食べる」ことで、**あごがしっかり育ちます**。さらに、**消化を助ける**のはもちろん、**食べ物の味がよくわかり味覚が育つ**など、良いことがいっぱいあります。

普段から、かむことを意識しながら食事ができると良いですね。



顎力＝学力!?

かむことと脳の関係とは?

かむことで、あごの筋肉が動き、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなります。

そして、脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まるのです。また脳にある満腹中枢が刺激されると「おなかがいっぱい」と感じるため、食べすぎを防止する効果もあります。

記憶力・集中力アップ!

食べすぎ防止!

「よくかむ」ための工夫

- ◇かみごたえのあるものを食べるようにする。(野菜、豆類、海藻など。大きめに切ったものなど。)
- ◇お茶やお汁で流しこまない。
- ◇ゆっくり落ち着いて食べるようにする。(テレビを消して)



奥歯をかみしめるとパワーが出る

テニスや野球でボールを打つ時、重いものを持ち上げる時、足を踏ん張るときなどに、歯を食いしばりますね。しっかり奥歯をかみしめると筋肉の活動量が高まると言われています。食いしばる歯がなければ力を十分に発揮できないので、オリンピックなどの強化選手には、歯の指導も組み込まれているそうです。

だ液の働き

よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ!



6 月は食育月間です

食べる力は生きる力!

6 月は「食育月間」です。食育とは、つまり「食べることについて力を育む」こと。

ただの知識を覚えるだけではなく、自分で考えて、選んで、実行できる力をつけていくことなんです!

例えば、部活前のエネルギー補給はどうする? 朝ごはん抜いたら体にどう影響する?などを考えて、自分がより良くなるように行動できるようになってほしいです。

身につけよう! 食べる力 3 つのチカラ

1. 正しい知識(バランス・栄養)
2. 自分で選ぶ力(食品表示を見るなど)
3. 食事を楽しむ心(家族と食べる、ごちそうさまを言う)



衛生に気を付けよう

6 月になると、気温と湿度が高くなる日が増えてきます。天候が不順で人の体力が落ちてくる一方で、食中毒の原因になる細菌にとっては活発に動く条件がそろってきます。いつにも増して食中毒予防を意識しましょう。

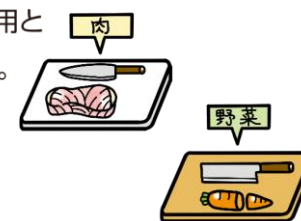
食中毒予防3原則と学校給食

①つけない

料理をするときや食べる前にはせっけんでよく手を洗う。



まな板、包丁は肉用と野菜用に使い分ける。



②ふやさない

料理を室温のまま長時間放置しない。



保存するときは小分けにして素早く温度を下げる。

35℃前後の生温かい温度は、細菌が増えやすい危険な温度です。



調理器具、食器、ふきんなどはきれいに洗い、素早く乾燥させる。



③やっつける

生で食べるもの以外は十分に加熱してから食べる。



肉の生焼けにはとくに注意しましょう。

給食ではサラダに使う野菜も含め、原則、すべての食材を加熱しています。そして中心温度計を使って、内部までしっかり熱が通ったことを確認・記録しています。

