

# えがお もりもり 九食だより

令和5年11月 長岡第九小学校

秋が深まってきました。間もなく冬の足音も聞こえてきそうですね。さて、11月は、「おなかピカピカ月間」とし、腸内環境を整える食べ物を取り入れた献立が登場します。また、「和食の日」や「勤労感謝の日」など、食に関する行事もいろいろあります。わたしたちの食事は、食料を生産する人をはじめ、多くの人の苦勞や努力によって支えられています。ぜひ、この機会にもう一度、自分たちが食べている食事について考えてみましょう。

## おなかピカピカ月間～食物せんい

「食物せんい」とは、体の中のいらぬものを体の外へ出してくれる働きのあるものです。主に、野菜や海藻、豆類またかみごたえのあるものなどに多く含まれています。しかし、「食物せんい」を意識して摂らないと不足しがちな栄養です。今月の給食では、特に食物せんいが多く含まれている日(4g以上)に★印がついています。どんなものが多く使われているか確認しながら食べてみてくださいね。ちなみに、小学校 中学年では、1日に12g以上と摂ることが目標とされています。給食で4g摂れたら…あと2回の食事で4gずつ必要ということですね!!

### 食物せんいはたらき

- 便秘を予防する。
- 食べすぎをふせぐ。
- 腸の中をそうじする。
- 腸の中のよい菌をふやし、わるい菌をへらす。



発がん物質は唾液に 30秒つけておくことで毒消しの効果があるそうです。よく噛むと唾液がよく出て、食物と混ぜ、がん予防に役立ちます。

### 噛む力をつけるためのポイント

- ポイント①噛み応えのある食材を使う
- ポイント②食材を大きめに切る
- ポイント③加熱時間を工夫する
- ポイント④水分を少なくする
- ポイント⑤様々な食材を組み合わせる

## よくかんで食べると食物センイのパワーもアップ! キーワードは「ひみこのはがいろせ」でおほえよう。

よく噛むことで、十分に食事ができたという満足感が得られ、食べすぎを防ぎます。

よく噛むことで、素材そのものの味がよくわかるようになり、子どもたちの味覚の発達につながります。

よく噛むと、顎が発達し、歯が正しくはえそろうって、かみ合わせもよくなります。そのため、自然に正しい口の開きかたができ、正しい発音ができるようになるといわれています。

よく噛むことで、脳細胞の働きを活発にします。

よく噛むと顎が発達するので、歯がきれいに生えます。また、歯の根がぐっとはって磨きやすくなり、むし歯などの予防にもなります。

ひ 肥満予防  
み 味覚の発達  
こ 言葉の発音はつきり  
の 脳の発達  
ぜ 全力投球  
いー 胃腸快調  
が がん予防  
は 歯の病気予防

〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

### 11月8日はいい歯の日

生涯にわたって口からおいしく食べるためには、丈夫な歯が必要です。食後の歯みがきをして、歯の健康を保ちましょう。



## 勤労感謝の日と新嘗祭

勤労感謝の日と聞くと、仕事をしている人に感謝をする日と思っている人も多いかもしれませんが、元々は「新嘗祭」という農作物の恵みに感謝する日として飛鳥時代頃から始まったとされています。人々は、新米がとれる11月下旬に、「ねぶかめし」を作ってその年の豊作に感謝し、来年の豊作を願いながら食べていたそうです。炊き上がった「ねぶかめし」のねぎの中に、米粒がたくさん入っていると来年も豊作で身の周りに良いことがあると言われていました。給食でも、22日に「ねぶかめし」を作ります。毎日おいしい食事が食べられることに改めて感謝しながら、いただきます。

食事のあいさつってどんな意味があるの? ありがとう

かかわった人や命への感謝が込められているよ

いただきます  
食べ物はもととも生きて動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま  
漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

給食はいろいろな人に支えられています



食べ物の命をいただくことや食事をつくるために関わってくれた人たちに心こめてあいさつしましょう。

