

広がる・つながる食育

倉敷まきび支援学校給食室

「ぽくぽくだより」

11月号



(令和4年11月1日)

朝夕と日中との気温の差が大きく、体調をくずしやすい時期です。衣服はこまめに調節をしましょう。

また、睡眠を十分にとって不規則な生活にならないように気をつけましょう。



今月の給食目標

よくかんでたべよう

すきなものは、どんどん口に運んで、数回かんで、飲み込んでいませんか？よくかんで食べることは、胃腸の負担も減り、消化吸収がうながされます。かむ回数が多いと、ゆっくり食べることができ、満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐこともできます。

かむことは、自分で意識しないと回数が少なくなります。ご家庭でもお互いの食べ方をチェックしてみましょう。

11月8日は、「いい歯の日」です。日本医師会が1993年（平成5年）11月8日を「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせで設定しました。【おうちの人と一緒に読みましょう。】

ひ

肥満防止

ひまんぼうし

み

味覚の発達

みかく はったつ

こ

言葉の発音が

ことば はっおん

の

脳の発達

のう はったつ

は

歯の病気予防

は びょうきよぼう

が

ガンの予防

よぼう

い

胃腸快調

いちようかいちよう

ー

ぜ

全力投球

ぜんりよくとうきゅう

ひみこ じだい
卑弥呼の時代

つまり、弥生時代は、玄米・木の実、貝塚があるように貝の身など硬いものを食べ、かむ回数は1食3,000回とも言われます。現代は600回程度であるとも。卑弥呼まではいかなくても、かむことを推奨するキャッチフレーズです。

ひみこのはがいで



かむ回数が少ない児童生徒は、早食いになり太りやすい傾向にあります。意識してかめるように次のことに気をつけてみましょう。

- ① かむ回数が少なく早食い傾向の児童生徒には、一口ずつ小分けにして渡し食事に時間をかける。
- ② 大人がかむ手本を見せながら一緒に食べて、かむ回数や食べるペースを身につける。
- ③ 口に物が入っている時には水を飲まないようにし、しっかりと唾液を出せるようにする。
(飲み物は食事の前後、食事中には飲まない。)

- ④ もくもくと食わず、音楽を聴くなど楽しくゆったり食べる。

噛ミング30 (かみんぐさんまる)

2009年厚生労働省が、ひとくち30回以上かむことを目標としたキャッチフレーズ。

食物かみごたえ早見表

かみごたえ度: 数が増えるほどかみごたえが大きくなります

10	たくあん				
9	にんじん セロリ(生)		豚ヒレ・牛モモ(ソテー)		
8	油あげ	イワシ (つくだに佃煮)		キャベツ(生)	
7	もち			かりんとう	
6	きゅうり レタス・大根(生)			スパゲティ(ゆで)	
5	しいたけ		長いも	かまぼこ	アスパラガス(ゆで)
4	つみれ	こんにゃく	うどん(ゆで)	スナック菓子	りんご
3	ソーセージ		肉団子	納豆	食パン
2		スイートポテト	バナナ		いちご
1	カスタードプリン	豆腐	すいか		さつまいも

11月の給食には、「はりはり漬け」「かむカム和え(たこが入っています。)」 「打ち豆汁」「ビーンズサラダ」「まめまめハヤシ」など意識して、かめる料理を取り入れています。