

食育だより 2025.11 明治小学校

市内全本でインフルエンザが大流行しています。しかも、3学期も主にE学級閉鎖もあついています。例年にならぬ状況に、給食室でも奮闘しています。早く落ち着いてほしい……!!!! です。

11月8日は
いい歯の白!

よくかんで食べよう!



11月8日は「いい歯の白」です。昔の人と比べて現代に生きる私たちは、噛む力が低下しているといわれています。よくかまないで食べられない伝統的な食べ物が敬遠され、物柔らかく口当たりのみ、食べ物が好まれるようになったことも関係しています。よくかんで食べることの大切さをあらためて考えてみましょう。

くらべてみよう 昔と今

(昔のものは復元した食事です)

弥生時代(ひみこ)



かむ回数
3990回
食事時間
51分

鎌倉時代(源頼朝)



かむ回数
2654回
食事時間
29分

江戸和布衣時代



かむ回数
1420回
食事時間
22分

現代



かむ回数
620回
食事時間
11分



・玄米(うるち米)・里いちとわかめのみそ汁・いわしの丸干し・梅干し・焼きみそ

この時代、米が主食となり、玄米を食べていました。魚、野菜、種実類が主にかむがたく、かむ力があまりました。



・玄米(もち米)・はまぐりのうしお汁・あゆの塩焼き・長いもの煮物・魚の干物・のびる・もろみ・くるみ・くり

強飯(かたく炊いた米)が主食。一汁一菜を基本とし、質素な食生活だったようです。



・半づき米(うるち米)・みそ汁(にんじん、里いち、ねぎ、だいこん、ごぼう)・大豆のみそ炒め・煮物(にんじん、だいこん、油あげ、ごぼう、しいたけ)・たくあん

かみごたえのある野菜や豆類が多い。和み半づき米で、麦などが入ることが多かったようです。



・ロールパン・コーンスープ・ハンバーグ・スパゲッティ・ポテトサラダ・プリン

食の時代といわれる現代、和・洋・中様々な食べ物が食べられるようになりました。一方、しつこい食品も入る、噛む力があまりました。

かむことの効果

消化を助ける



食べ物が歯によって細かく砕かれ、E液とよく混ざり合うことで胃や腸の消化がよくなります。

太りにくくなる



よくかんでよく噛むことで、脳が刺激されて、満腹感が得やすくなり、食べ過ぎを防ぎます。

歯並びをよくする



歯の土台の歯槽骨を鍛えて、かむときには正しい姿勢を満足させることと床にしていることが大切です。

頭のぼんやりをよくする



脳の血流がよくなり、さまざまな刺激をうけることで記憶力がアップし、ストレスを和らげることが報告されています。

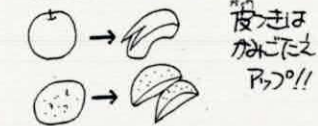
よくかむ習慣をつけるには...

食べ物には、大きさやかたさ、弾力性など、いろいろな違いがあり、それによってかむごたえもかわります。給食では、「いい歯の白のメニュー」や「かみかみメニュー」など、「かみごたえのある献立」とし入れ、かむことを意識するよう提供しています。家庭でも、ぜひかむ回数を上げる、食物せんいの多い野菜や海苔、きのこ、せんいのしかりた牛肉や豚肉などのかみごたえのある食品を積極的にとり入れてみましょう!!

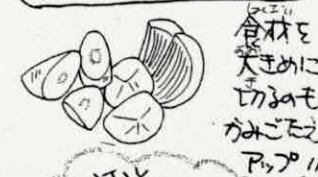
かみごたえのある食品



皮つきそのまま使う



素材の切り方を大きく!



ゆめよう! よくかまない食べ方

流し食べ



丸飲み



インフルエンザが猛威をふるっています

かぜをひいたときの食事

例年の流行時期よりも早くインフルエンザの波が押し寄せています。しかも辛い辛い!! 明治でも運動会が終わったとたん、学校閉鎖が続きに出ています。

かぜをひいたら、どんな食べ物をとればいいの?

たんぱく質

体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。



炭水化物

発熱やせきなどで、エネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。



ビタミンA・C

皮膚や鼻、のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。



水分

発熱や下痢、嘔吐など体の水分がどんどん失われていきます。水分不足は脱水症状に陥ってしまうこともあります。早めに補給することが大切です。牛乳・果汁飲料・スポーツ飲料・スポーツドリンクや甘いものをとりましょう。



学級閉鎖です...、給食もバタバタです...

10月半からずっと出続けている学級閉鎖。特に週日明けはドーンとくるのが続き、ドキドキです。

「〇年〇組お休み多いです...」、「〇年〇組も...」という朝はもうバタバタです。数の調整、確認、各業者工人に電話やFax、クリン物資の整理、確保など毎日時間とのたたかいです。

10/31のパンとバタタ96こあまります!! おかりできるクラス募集中!! 職員室に貼りました

閉鎖が前日に決まったため、パンは製造済み、バタタも変更できます。おかり募集、でもまだいんです!! 食べられるクラスが3こ、5こ、10こ、20こ...とふやせる数を記入してくれ、完売!! さらにそのことにとってもよく食べてくれた残りもあつた!!

しかも450本あまります!! 7クラス閉鎖となり、さすがにしかも無理か...? と思いましたが、なんとか足りるんじゃないかと、これもびっくりです。ありがたかったです。そして、残念(?)なことに、揚げパンのパンは減らすことができたのですが、逆に「えー! 揚げパン食べ放題じゃないの?」とごっさりされることに... 「なんか減らせちゃってごめんね...」と弁解するも以下...

ソフトめん 120こ あまります...

丁度がこの日は夕飯です。と思いましたが、業者さんで処分してもらったと聞き、嬉しいはあるので、それなら半分でも42枚子どもたちに食べさせてあげよう...とおかり募集。この日は白ごまマフィンと大芋芋。残りの告知だったけど、とあえざるべつクラスに出せました。クラスに行くと、なんと、「もて食べらへうー!」「もてない?」と!! まじですかー?! みんなの体力にびっくり。そして、この日も本当によく食べてくれました。でもからハンバーグの残りもあって、なんとことなく食べちゃってくれました。

食べ残り調べ 延期しました

17日からの予定でしたが、お休みも多く閉鎖もあったため延期となりました。2学期中にはやらないういじりなので、12月2週目をあついでとさせていただきます。またお知らせしたいと思います。おかげでハンバーグ、おやつ、お弁当、食べられなかったクラスは本当に残念でした。早くみんなが元気に復活してほしいです!!

かぜの症状にあった食事例

<p>熱がある時</p>	<p>熱によって水分とエネルギーがどんどん消費されています。早めに補給しましょう。</p>		<p>雑炊 煮込みうどん スープ 果物 など</p>
<p>のどがいたい せきがひどい時</p>	<p>口当たりのおいし、のどに優しい食品にします。カレーやしょうがなど刺激の強いものは避けましょう。</p>		<p>茶わん蒸し ゼリー アイスcream など</p>
<p>下痢の時</p>	<p>体の水分がどんどん失われていくので、十分な水分とミネラルの補給をします。また消化のよいものをとってください。</p>		<p>おがゆ 煮込みうどん 豆腐料理 スープ など</p>