



食育だより

八丈町立三原中学校

食育リーダー 山口 佑子

第10号 (平成31年2月21日発行)

今月の目標：良い姿勢でよくかんで食べよう

皆さんは食事をする時にかむことや姿勢を意識していますか？現代の日本人は1回の食事に620回かんでいるといわれています。しかし、弥生時代の人々は3990回もかんでいたそうです。よくかむことは、単に食べものを体内に取り入れるためだけでなく、全身を活性化させるのにたいへん重要な働きをしています。また、良い姿勢で食事をすることは消化の吸収を良くしたり、歯のかみ合わせにも影響してきます。今回は、かむことの効果と良い食事の姿勢を見ていきましょう。



かむ効果 ひみこの歯がいーぜ

よくかんで食べることで沢山の効果があります。自分の食事時間やかむ回数を意識して、健康な食生活が送れるようにしましょう。

ひ 肥満予防



よくかんで食べると脳にある満腹中枢が働いて食べ過ぎを防げます。

み 味覚の発達



よくかんで味わうことにより食べ物の味がよくわかります。

こ 言葉の発音がはっきり

よくかむことにより口の周りの筋肉を使うため、表情が豊かになります。

の 脳の発達



よくかむ運動は脳細胞の働きを活発化します。子どもの知育を助け、高齢者は認知症予防になります。

は 歯の病気を防ぐ



よくかむと唾液がたくさん出て、口の中をきれいになります。虫歯や歯周病を防ぎます。

が がんの予防

唾液の酵素には発がん性物質の作用を抑制する働きがあります。

い 胃腸の働きを促進

よくかむことで消化酵素がたくさん出て消化を助けます。

ぜ 全身の体力向上



力を入れてかみしめたいとき、歯を食いしばることで力が湧きます。

8020推進団体 <http://www.8020zaidan.or.jp/info/effect8.html>



食事の姿勢と箸の持ち方

良い食事の姿勢のポイント

- ①テーブルに向かって真っすぐに座る
- ②胸とへそ間にテーブルが来るようにする
- ③椅子に深く腰掛ける
- ④テーブルとの間はこぶし一つ分空ける
- ⑤足の裏が床についている



箸の正しい持ち方

1. 上の箸を持つ
鉛筆を持つように、親指・人差し指・中指の3本を使って、箸を1本持ちます。このとき、箸先から3分の2くらいのところを持つと良いです。
2. 下の箸を持つ
次に、薬指・小指の2本を使って、下の箸を支えるように持ちます。箸先を閉じたときに、箸頭（箸先の反対側）が3cmほど開くようにすると美しく見えます。



箸のNG マナー 給食や家庭の中でもやってしまいがちなNG マナーを集めました。自分の箸のマナーは大丈夫ですか？

寄せ箸



食器を箸で手前に引き寄せる。

もぎ箸



箸に付いた米粒などを口でもぎ取る。

ねぶり箸



箸に付いたものを口で舐め取る。

渡し箸



食事の途中で箸を食器の上に渡しおく。もう要りませんという意味になる。

迷い箸



どの料理を食べようかと迷い、箸をもったまま料理の上をあちこちと動かす。

食べ物クイズ



問1 大根にはどれぐらいの水分が含まれているでしょうか。

- ①1/2が水分 ②1/4が水分 ③ほとんどが水分

問2 白菜は英語で「中国のキャベツ」(Chinese cabbage)とも呼ばれるように、中国生まれの野菜です。白菜が中国から伝わり、日本で作られるようになったのはいつ頃からでしょうか。

- ①奈良時代(約1250年前) ②安土桃山時代(約430年前) ③明治時代(約110年前)

問3 ひなまつりにお供えするひしもちには、桃色、白色、緑色の3色があります。では、この白色は何を表しているのでしょうか。

- ①花嫁衣装 ②色白の顔 ③雪

【答え】

問1 ③

大根は95%とほとんどが水分でできています。葉付きの大根の場合、葉っぱから水分が抜けていくので、買って来たらすぐに葉っぱを切り取って保存しておくことがおすすめです。切り取った葉っぱは下茹でして冷凍すれば2週間は鮮度が保てます。

問2 ③

中国産の白菜が伝わったのは明治時代で、その後日本の風土に合うように品種改良が行われ、一般に広まったのは大正時代に入ってからです。白菜には風邪に対する抵抗力を高めるビタミンCがたくさん含まれ、加熱するとかさが減ってたくさん食べられるので、鍋物やスープ、煮びたしなどがおすすめです。

問3 ③

白色は雪を表しています。ひしの実が入ったこの白いもちには、長生き、清浄などの意味が込められています。桃色はくちなしの実が入っていて、桃の花を表し魔除け、毒消しの意味、緑はヨモギが入っていて新緑を表し、厄除けや健康などを意味します。この3色を重ねることで、雪の下に新芽が出て、桃の花が咲いているという春の様子を表しています。一般の家庭にひしもちが登場したのは、ひな祭りが盛んに行われるようになった江戸時代からです。地域によっては、2色や7色の場合もあります。

食べ物クイズ <http://www.oskz.com/quiz/quiz2012/top.html>



3年生 もう一度食べたいメニュー

先日、3年生が卒業までにもう一度食べたいメニューのアンケートを実施しました。小学1年生から9年間食べてきた給食も、もうすぐ終わりになります。今まで食べてきた給食を思い出すと、様々な思い出があるのではないのでしょうか。残りの1か月の給食を味わって食べてくださいね。

③票

ジャージャー麺
パリパリサラダ
味噌ラーメン
ムロ節ご飯
クリームスパゲティ

②票

カレー
わかめご飯
ねぎ塩豚丼

①票

お魚ケチャップソース
海藻サラダ
キムタクご飯
ゆかりご飯
いちご
ミルク
カツカレー
みかんゼリー
豚汁
カレーうどん
根菜サラダ
うどん
枝豆ご飯

たまごスープ
チキンカツカレーうどん
麦茶
キムチチャーハン
さんまの蒲焼
ワンタンスープ
すいとん汁
グラタン
蒸しパン
魚のねぎ塩焼き
キャベツと豚肉の煮込み
貝たくさんスープ
グラタン