



給食だより



令和3年 6月 志木第二中学校

湿ったあたたかい風が窓から入ってくるようになりました。そろそろ梅雨入りですね。じめじめした空気は食中毒を発生しやすくします。給食室では毎日細心の注意をはらって衛生管理を行っていますが、この時期、給食の前には特に手洗いをしっかり行いましょう。

??よく噛んで食べていますか??

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」、6月4日は「むし歯予防デー」です。「噛む」という行為は単に食べものを体に取り入れるためだけではなく、全身を活性化させるのにとっても重要な働きをしています。よく噛むことはむし歯を予防するだけでなく、健康的な生活の近道にもなるのです。

ずっと時間をさかのぼり、卑弥呼（邪馬台国）のいた時代（弥生時代）は、食事一回分のかむ回数は平均3,990回で、時間も50分かかっていたといわれています。それに比べ我々現代人のかむ回数は約600回、時間もたったの10分しかかけていません。

卑弥呼の時代の人たちはよい歯や歯ぐきをしていたと考えられて「かむこと」には8つの効用があるといわれています。今回は噛むことの8大効果、「ひみこのはがいで」を紹介します。

1回に3990回噛んで食事をしています!!



弥生時代代表 卑弥呼

現在の人は約600回

ひ

まん(肥満)の防止

よく噛むと満腹中枢に対して食欲抑制メカニズムが働き過食を防ぎます。

み

かく(味覚)の発達

よく噛んで食べることで食べることで食べ物の味が良く分かります。

こ

とぼ(言葉)、発音の発達

よく噛むことで顔の筋肉が発達し発音が明瞭になります。また、表情筋も発達するので、顔の表情も豊かに若くなります。

の

う(脳)の発達

顎の筋肉の刺激が脳に伝わり、脳の働きを活発にします。

は

(歯)の病気の予防

よく噛むと唾液の分泌が促され口内がきれいになり、歯肉も丈夫になり、歯の病気にかかりにくくなります。

が

ん(ガン)の予防

唾液の中の成分は発ガン性作用を消す働きがあります。

い

ちょう(胃腸)の働きをよくする

よく噛むと消化酵素がたくさん出て消化を助けます。また、細かく砕くことで、胃腸への負担が和らぎます。

ぜ

んしん(全身)の活力を生む

グッと丈夫な歯を噛みしめて、力を発揮することができます。

☆6月4日の給食にでます☆

・かみかみライス ・豚肉とチンゲン菜のスープ ・あじさいゼリー・牛乳

よく噛んで食べましょう!!!



6月は彩の国ふるさと給食月間

埼玉県では、6月の第3週目を「彩の国ふるさと給食月間」としています。学校給食では、地元の食材や郷土食等への理解を通して、郷土への関心を深め、伝承する気持ちを育てるよう努めています。

6/14(月)～6/18(金) 給食にでます。

- 東松山風焼鳥丼→東松山は”やきとり”といえは”とり”ではなく”豚のかしら”を使用しています。味噌だれは白味噌をベースに、にんにく・唐辛子など十数種類のスパイスを配合しブレンしています。給食では豚こま肉を使用して作ります。
- しゃくし菜ご飯→しゃくし菜漬は秩父地方で食べられ、形がしゃもじに似ていることからしゃくし菜となりました。給食では混ぜご飯にしています。
- 味噌ポテト→秩父名物B級グルメです。蒸かしたじゃがいもを天ぷらにし甘めの味噌をかけています。
- トマトカレー→大正時代からトマトの栽培が行われてきた北本で『きたもとご当地グルメ開発コンテスト』の開催に際してトマトカレーが作られました。
- 肉汁うどん→埼玉県西部の郷土料理で非常にこしの強い『手打ちうどん』のことです。昆布とかつお出汁のつけ汁に豚肉とねぎをトッピングしています。