



# 給食だより



平成30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が発生しやすくなります。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、この時期は特に気をつけて給食を作っていこうと思います。

## ??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」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。よく噛むことは虫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、食事一食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、「ひみこのはがいぜ」を紹介します。

1食に3990回噛んで食事をしています!!

弥生時代代表 卑弥呼



現代の人は約600回



### 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。



### (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。



### 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。



### 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。



### とほ(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。



### 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。



### 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。



### 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5日の給食はかみかみ献立です☆

- ・かみかみライス
- ・ししゃもの南蛮漬
- ・カルシウムたっぷり味噌汁
- ・牛乳



よく噛んで食べましょう!!!