



学校給食だより

平成27年度
11月号

＜江田島学校給食共同調理場＞



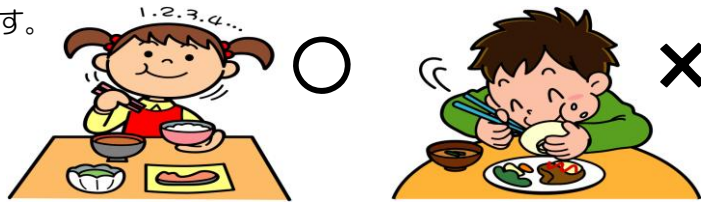
山々の紅葉が鮮やかに映える季節となりました。新米も出回り、脂がのっておいしさが増した魚なども豊富に店頭にあります。栄養のバランスがとれた食事になるように心がけて、寒い冬に備えて、しっかり食べて体力をつけましょう。

よくかんで食べるコツを知って、味しながら食事をしましょう!!

11月8日は、「いい歯の日」です。現代に生きているわたしたちの「かむ力」は、昔の人と比べて低下しているといわれています。その理由はいくつかあるようですが、よくかまなければ飲み込めない伝統的な食べ物が敬遠され、軟らかく口当たりのよい食べ物が好まれるようになったことも関係しているようです。

よくかむコツ・その1 「時間」に余裕をもつ

食べ物を少しずつ口に運び、ひと口あたり15～30回を自安によくかんでから飲み込むようにしましょう。そのためには時間に余裕を持って食べることがたいせつです。急いで食べてばかりいると、知らず知らずのうちによくかまずに飲み込む悪いクセがついてしまうこともあるので要注意です。



よくかむコツ・その2

「水分」で流し込まない

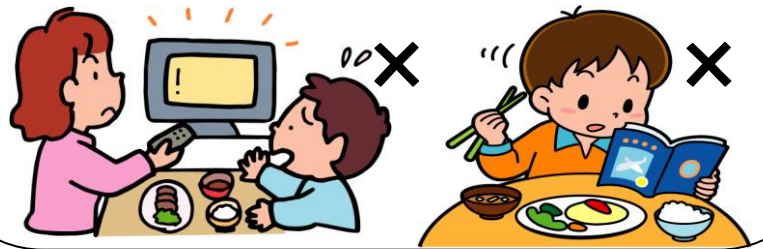
口の中に食べ物があるうちに汁物や水、お茶などをとると、食べ物をよくかまずに飲み込んでしまいます。口の中にある食べ物をよくかんで飲み込んでから、次の食べ物を口に入れるようにしましょう。なかなかできないという人は、食べ物を口に入れたらお茶わんやはしなどを一度テーブルに置き、かむことに集中して食べてみるのもよいでしょう。



よくかむコツ・その3

「ながら食べ」をしない

「テレビを見ながら」、「本を読みながら」、「携帯・スマートフォンをしながら」などの「ながら食べ」は、食事に集中することができず、かむことがおろそかになってしまい、その結果かむ回数が減ってしまいます。また、食事のマナーの上からもよくないので、「ながら食べ」は絶対にしないようにしましょう。



よくかんで食べると、食べ物や料理をおいしく味わえるだけでなく、むし歯や肥満などの予防にもなると言われているよ。また、しっかり歯を食いしばることができるようになるので、運動するときなどに自分の力がフルに発揮できるようにもなるよ。



江田島市の食育キャラクター
「もりもりぼうや」