



○給食指導目標○
よく噛んで食べよう
○食に関する指導○
骨や歯を丈夫にする食品を知ろう
嘉手納町立学校共同調理場
☎ 956-3107

今年(ことし)は空梅雨(からつゆ)か？と思うような天気(てんき)が続(つづ)いていますね。学校(がっこう)ではクーラー(かどう)が稼働(はじ)し始め(しつない)、室内(しつがい)と室外(おんどき)の温度差(たの)に体調(たいちよう)を崩(くず)し、食欲(しょくよく)が落(お)ちている子ども(こ)たちをみかけ(み)ます。6月(がつ)は「食育(しょくいく)月間(げっかん)」と「歯(は)と口(くち)の健康(けんこう)習慣(じゆん)」。楽しく美味(たの)しく食事(しょくじ)をして、成長期(せいちようき)に必要な(ひつよう)栄養素(えいようそ)をしっかりと体(からだ)に取り入(と)れるためには健康(けんこう)な歯(は)が必要(ひつよう)不可(ふ)欠(けつ)です。今月(こんげつ)は食(しょく)と歯(は)について見直(みなお)してみ(み)てはい(い)かが(か)ですか？

現代人は咀嚼回数が少なくなっている

右(みぎ)の表(ひょう)を見(み)てもわ(わ)かる(か)る(ら)ように現代人(げんだいじん)は、咀嚼回数(かぐかいすう)が少(すく)なくな(な)っています。それは多忙(たぼう)にな(な)ったこと(こと)で時間(じかん)を惜(お)しむ(む)よう(よう)になり、咀嚼回数(しょくかくかいすう)が少(すく)なくてす(す)む(む)や(や)わ(わ)ら(ら)か(か)い食(しょく)事(じ)を(を)する(す)よう(よう)にな(な)った(た)から(か)ら(ら)です。厚生労働省(こうせいろうどうしやう)で(で)は(は)一口(ひとくち)30回(かい)以上(いじやう)か(か)ん(か)ん(か)ん)で(で)食(しょく)べ(べ)る(る)こと(こと)を(を)目標(もくひよう)に(に)して(して)います。

	弥生時代	鎌倉時代	20世紀初頭	現代
咀嚼回数	3,990回	2,654回	1,420回	620回
咀嚼時間	51分	29分	22分	11分

1食の

みなさん(みなさん)は食(しょく)べ(べ)る(る)とき(とき)、一口(ひとくち)何(なん)回(かい)噛(か)ん(か)ん(か)ん)で(で)いま(いま)す(す)か？数(かず)え(え)て(て)み(み)る(る)の(の)も(も)お(お)も(も)し(し)ろ(ろ)い(い)です(す)ね。

参考資料:齋藤(1987)「咀嚼とメカノサイトロジー」,「咀嚼システム入門」,風人社

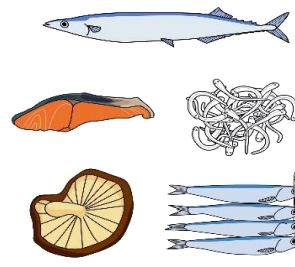
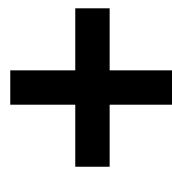
給食(きゆうしょく)でも子ども(こ)たち(ち)に(に)し(し)っ(っ)か(か)り(り)噛(か)み(み)噛(か)み(み)し(し)な(な)が(が)ら(ら)た(た)べ(べ)て(て)ほ(ほ)しい(しい)以下(い)の(の)メ(メ)ニュー(ュー)を(を)6月(がつ)の(の)献立(けんたてい)に(に)組(く)ん(ん)で(で)いま(いま)す(す)。

- ・ココア(だいじゆ)大豆(だいず)
- ・小アジ(こあじ)の(の)素揚げ(すああげ)
- ・きな粉(きな)ナッツ(なつ)
- ・鶏(とり)ごぼ(ごぼ)う(う)ご(ご)飯(はん)
- ・小魚(こさかな)の(の)黒糖(くろとう)が(が)ら(ら)め(め)

骨や歯を丈夫にする食品



牛乳・乳製品
小魚・海藻など
カルシウムを多く含む食品



きのこ・鮭
小魚など
ビタミンDを多く含む食べ物

丈夫(じやうぶ)な歯(は)をつ(つ)く(く)る(る)た(た)め(め)に(に)は(は)、その(その)歯(は)をつ(つ)く(く)る(る)も(も)と(と)に(に)なる(なる)栄(えい)養(よう)素(そ)が(が)必要(ひつよう)です(す)。歯(は)の(の)材(ざい)料(りょう)と(と)なる(なる)お(お)も(も)な(な)栄(えい)養(よう)素(そ)は(は)「カルシウム」です(す)。カルシウム(カルシウム)は(は)吸(きゆう)収(しゆう)を(を)助(たす)けて(て)く(く)れ(れ)る(る)「ビタミンD」と一(いっ)緒(じゆ)に(に)と(と)る(る)体(からだ)へ(へ)の(の)吸(きゆう)収(しゆう)率(りつ)が(が)ア(あ)ッ(っ)プ(ぷ)し(し)ま(ま)す(す)。歯(は)の(の)主(おも)な(な)材(ざい)料(りょう)は(は)カルシウム(カルシウム)で(で)す(す)が(が)、ほ(ほ)か(か)に(に)も(も)様(さま)々(ざ)な(な)栄(えい)養(よう)素(そ)が(が)関(か)わ(わ)っ(っ)て(て)いま(いま)す(す)。バ(ば)ラン(らん)ス(す)の(の)よ(よ)い(い)食(しょく)事(じ)を(を)心(こころ)が(が)け(け)、丈(じやう)夫(ぶ)な(な)歯(は)をつ(つ)く(く)り(り)ま(ま)し(し)よ(よ)う(う)。

★今月のうちなーむん★

～給食で使われる県産品を紹介します！！～※天候等によって産地が変更になる場合もあります。