

食育だより

令和8年6月 さいたま市立川通中学校 給食室






6月の目標：よくかんで食べよう

6月の給食の目標は「よくかんで食べよう」です

健康な歯を保つには、歯みがきや口腔ケアはもちろんですが、「よくかんで食べること」もとても大切です。6月の献立には、😊マークがついた「かみかみ献立」を取り入れました。綺麗な歯、よくかむ習慣は一生の財産になります。皆さんが30年後も50年後もおいしく、楽しく食事ができるように、今から将来の自分のために良い習慣を身に付けましょう！

タイムトラベル!!!現代人はかむ回数が減っている!!!

弥生時代のかむ回数は、現代のかむ回数の6倍以上でした。それだけ、現代の食事がやわらかくて食べやすいものが増えているということです。給食の人気メニューは、「カレーライス」「鶏の唐揚げ」「シチュー」とかむ回数が少なく、やわらかいメニューが多い傾向があります。「かみかみ献立」の日は、「あごが疲れた～」「固いもの嫌い」なんて声が聞こえますが、筋トレと一緒にかむ力も使わなければ、弱ってしまいます。

時代	献立	かむ回数(回)	食事時間(分)
弥生時代 	もち玄米・貝の汁物・魚の塩焼き 魚の干物・ノビル・クルミ・くり・長芋の煮物	3990	51
平安時代 	ごはん・かぶの汁物・ぶりと貝の煮物 大根のもろみ漬	1366	31
鎌倉時代 	玄米ごはん・梅干し・いわしの丸干し 里芋とわかめの汁物	2654	29
江戸時代 	麦ごはん・納豆・焼き魚 かぶのみそ汁里芋とごぼうの煮物 はまぐりの塩蒸し	1465	22
昭和初期 (戦前) 	麦ごはん・たくあん・野菜のみそ汁 野菜の煮物・大豆の味噌炒め	1420	22
現代 	パン・オレンジジュース・ハンバーグ フライドポテト・人参ソテー コーンスープ	620	11

【よく噛んで食べる 忘れられた給食の健康法 斎藤滋著 NHK 出版参照】

中学生必見! 「よくかむと」勉強・部活・見た目に効果が!!!



脳への血流が増えて、脳が活性化されます。集中力・記憶力アップ!



満腹中枢が刺激され、食べ過ぎや肥満を防ぎます。夜中に小腹がすいた時は、ガムをかむのも効果的。



しっかりかむことで、奥歯が発達し、スポーツで瞬発力が必要な時に、パワーを出しやすくなります。



口の周りの筋肉が引き締まり、豊かな表情や小顔効果につながります。

よくかむために、こんなことを意識してみては？

- ・かみ応えのある食べ物では、一口あたり30回を目標にしてかむと良いとされています。
- ・食事の飲み物は、よくかまずに流し込んでしまう原因になります。口の中が空っぽになってから、飲み物を飲むようにしましょう。
- ・一口食べる度にお箸やスプーンをテーブルに置くのもゆっくりよくかむコツです。
- ・料理をするときに、いつもより大きく材料をカットすると、それだけでかむ回数がアップします。乱切りや大きな角切り、スティック等にカットしてみてもいいでしょうか。
- ・片側でかむ習慣のある人は、歯並びや筋肉のバランスが崩れてしまいます。左右交互にかむ意識をしましょう。



「8020運動」を知っていますか？

私たちの歯は全部で28本あります。(親知らずを含めると32本) そのうち、80歳で自分の歯を20本以上残すことを目指す運動が「8020運動」です。中学生の皆さんからすると「そんなの余裕!」と感じませんか。



では、現状はどうかと言うと…日本人の80歳の方の歯の本数の平均は15.3本! 8020を達成している人の割合は51.6%です。50代からむし歯や歯周病などで歯を失う人の割合が増えます。歯の数が20本を下回ると、食べられる物が制限されるだけでなく、認知症の発祥リスクやかみ合わせのバランスが崩れるので、転ぶリスクも高くなるという研究結果も出ています。一生使う歯を大切に!

お家で「かみかみ献立」を作ってみませんか

ポリポリ中華きゅうり

6月24日の給食に登場します。まとめて作っておいて、冷蔵庫で4~5日もつので常備菜にいかがでしょうか。きゅうりの切り方でかみごたえもアップします。

材料(5人分)

きゅうり 250g
しょうゆ 大さじ1.5
酢 大さじ1
ごま油 大さじ1
砂糖 小さじ2
一味 少々
白ごま 小さじ2



作り方

- ① タレの調味料を加熱して冷まします。
- ② きゅうりは1/8のスティック状に切ります。
- ③ ジップ付きビニール袋に①と②とごまを入れ、20回程度ふります。袋の空気を抜いて、1時間程度味をなじませます。

茎わかめのピリ辛和え

意外と子どもたちに人気です♡

材料(5人分)

茎わかめ(サラダ用) 50g
きゅうり 150g 大根 150g
しょうゆ大さじ1 砂糖大さじ1
ごま油小さじ2 一味少々
にんにくチューブ 1.5cm

作り方

- ① タレの材料を加熱して冷まします。
- ② 茎わかめは塩抜きをし、さっとゆでます。
- ③ きゅうりは0.4cm輪切り、大根は0.4cmのいちょう切りにします。(給食だと全ての野菜を茹でますが、家庭で作る場合は生のままでも大丈夫です。)
- ④ 全て和えて、味がなじんだら完成です。

たくあんとチーズのかりかりおにぎりにぎ

簡単なので、朝食に自分で作ってみましょう!

材料(1人分)

温かいごはんお茶碗2杯
たくあん30g(粗みじん)
プロセスチーズ2個(5ミリ角)
塩少々 白ごま大さじ1 海苔お好みで

作り方

ボールに温かいごはん・たくあん・チーズ・ごまを入れて、さっくり混ぜて、お好みの大きさに握ります。お好みで海苔を巻いて食べてください。

