



令和5年度
長井市給食
共同調理場

文責：さだけなおこ



雨の多い季節になります。気温や湿度が高くなり、食欲もダウンしがちです。体を休める遊びを取り入れて、食事の時間におながが空いているようにしましょう。モリモリ食べて体力をつけると、体調も崩しにくくなりますよ。



おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない

身体に大切なカルシウム

骨や歯の成分であるカルシウムは、99%が骨や歯を作っています。残りの1%は、健康を保つ成分として身体のいたるところに分布しています。例えば、①唾液に含まれるカルシウムはリンといっしょに歯の表面に付着し、歯を修復する、②神経の伝達を助ける、③筋肉を収縮する、④心臓の鼓動を一定に保つ、⑤止血する、など命に関わる重要な働きがあります。血中のカルシウムが不足すると骨から溶け出し、高齢になると骨折しやすくなる恐れも…。子どものときから積極的にとりましょう。

食中毒予防の基本は手洗いです

じめじめとした梅雨が続き、気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底させましょう。食中毒予防の基本は、「菌をつけない」こと。トイレの後や食事の前には、必ず石鹸で手を洗う習慣を守ることが大切です。

しっかり噛むということ

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。「噛む」機能や能力は、生まれてからの学習によって習慣化し、身につけていきます。まだ歯の生えていない赤ちゃんの離乳食の時から噛む練習は始まっているのです。

噛むことには口の機能の発達も関係してきます。口の機能が発達しないと、口呼吸になりがちです。口呼吸の原因は、食事の軟食化、水分により流し食べ等の他に、発達を促してくれる風車や草笛等の昔ながらの遊びが減ったこと、マスクの常用使用で口笛を吹く等の口遊びも減少していることがあげられます。口呼吸だと、食事中、鼻呼吸ができないため口を閉じてゆっくり噛むことができなくなり、クチャクチャと音をたてて食べるようになります。風船を膨らます、スイカの種を飛ばす等の遊びも口の機能の発達に有効です。お家でも試してみてください。

よく噛むためには、食事の姿勢も大切です。テーブルは高すぎませんか？イスに座った時足はブラブラしていませんか？姿勢が悪いと、よく噛めないだけでなく、集中力も途切れやすくなり食事を最後まで食べきれなくなります。

しっかり噛むことには利点がたくさんあります。

- ・唾液がよく分泌され消化を促し、肥満や便秘予防になる。
- ・食べ物本来の味がわかり、薄味でもおいしく食べることができ味覚の発達を促す。
- ・あごの筋肉が発達し、歯並びが良くなる。唾液が分泌され、歯の病気予防になる。
- ・脳の働きが活発になる。等々

このように「しっかり噛む」ということは、身体の健全な発育に欠かせない生活習慣で、身につけていくことが大切です。「ごはんをよく噛むと甘くなるね。」と一緒に楽しく・おいしく食べ物を味わうことを家庭でも習慣づけていくことで、よく噛むことを身につけましょう。

食べ方チェック！

かむことは食べることの原点です。自分の食べ方を見直しましょう。

- ☐ 食べるのがとても早い
- ☐ 食べるのが遅すぎる
- ☐ 食べた物を口からよくこぼす
- ☐ かたいものが食べにくい

チェックがついた人は、よくかまない、またはよくかめない人かもしれません。よくかんでいない人は、かむことを意識して食べるようにしましょう。よくかめない人は、歯科医に相談してみましょう。