

食育だより

かわさきまちがっこうきょうしつ
川崎町学校給食センター

11月8日は
いい歯の日



11月8日はいい歯の日です。よくかんで食事をするとどんな効果があるか知っていますか？現代の食事は、やわらかいものが多く、弥生時代の食事と比べてかむ回数が6分の1にまで減っているそうです。弥生時代の卑弥呼の歯は健康であった

だろうという想定から、子どもたちが覚えやすいように「ひみこのはがーぜ」という合言葉で、よくかむことの効果がまとめられています。

給食では、毎月かみかみデーを設定し、よくかんで食べるメニューを取り入れています。ぜひ、おうちでもよくかむことを意識してみてください。



〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

Q. だらだら食べてよくないの？

A. 食後、酸性に傾いた口の中をだ液の働きによって元の状態に戻し、歯の表面を修復しています。ところが、いつまでも食べ続ける「だらだら食べ」やスマートフォンやゲームなどをしながらの「ながら食べ」をすると、いつまでも酸性に傾いたまま、むし歯になりやすくなります。食事や間食は時間を決め、食後は歯みがきをしましょう。



世界に誇れる 和食文化

11月24日は
「和食の日」

「和食；日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。日本には、多様で自然豊かな自然や食文化があります。無形文化は、目に見えない形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

和食の特徴



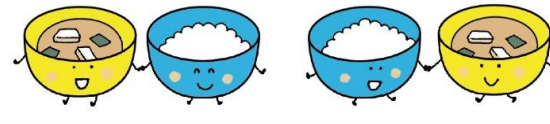
和食の基本「だし」



日本のだしは、お吸い物やみそ汁、野菜の煮物などの和食のベースになります。さまざまなおいしい和食でだしを味わいましょう。

和食クイズ 和食クイズに挑戦してみましょう。

1 配ぜんする時のごはんのみそ汁の位置はどっちが右でどっちが左？



右から左へ配ぜんする：お米、味噌汁

2 調味料を加える順番の「さしすせそ」の「せ」は何？



(おし) (おし) (おし) (おし) (おし)