食育だより

11月

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**「ひみこのはがいーぜ」**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されてみてください。

〈学校食事研究会「よく噛む」８大効用〉

Q. だらだら食べってよくないの？

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で、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

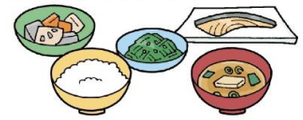
11月24日は「和食の日」

「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、目に見える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

①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用

②バランスがよく、健康的な食生活



③自然の美しさの表現

④年中行事との関わり

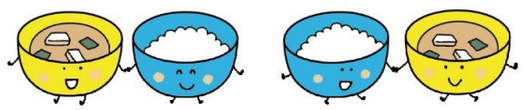
和食の基本「だし」

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とみそ汁の位置はどっちが右でどっちが左？



答え：ごはんが左でみそ汁が右

2 調味料を加える順番の「さしすせそ」の「せ」は何？

答え：しょうゆ（せうゆ）