

11月 給食だより

北空知圏学校給食センター

1 1 8
**いい歯を保ち、
 食事をおいしく
 食べよう**



むし歯や歯周病など、口の中に病気があると、食べ物をよくかんで食べられなくなり、栄養も吸収されにくくなってしまいます。

11月8日は「いい歯の日」です。健康ないい歯を保ち、食事をおいしく食べられるように、以下のことに気をつけましょう。

<p>よくかんで食べよう</p>	<p>おやつは時間や量を決めて食べよう</p>	<p>甘い物はとり過ぎないようにしよう</p>	<p>カルシウムを多く含む食べ物をとろう</p>	<p>食べた後は歯をみがこう</p>
------------------	-------------------------	-------------------------	--------------------------	--------------------

かみごたえのある食べ物でかむ力をきたえよう

食べ物によってかたさや弾力性などに違いがあり、それによってかみごたえもかわります。

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
やわらかい									かみごたえ
プリン	バナナ	ポテトチップス	りんご	だいこん大根	きゅうり	ピザ	あぶら油揚げ	にんじん	たくあん
メロン	トマト	食パン	チーズ	ごはん	だんご	もち	キャベツ	とりももソテー	さきいか

かみごたえのない食べ物の特徴	かみごたえのある食べ物の特徴
<ul style="list-style-type: none"> やわらかいもの 加工度の高いもの よくかまないで食べられるもの 	<ul style="list-style-type: none"> かたいもの せんい質の多いもの よくかまないで食べられないもの

※野菜はすべて生の状態です。 引用：「食物かみごたえ早見表」風人社

和食の日

11月24日は、「和食の日」です。「和食：日本人の伝統的な食文化」としてユネスコ無形文化遺産に登録されました。この日は、和食や日本の伝統的な食文化について考えてみましょう。そして、家族で話題にしてみませんか？

日本人が発見した「うま味」

だし「うま味」は、和食の味わいに欠かせないものです。明治時代に、日本の科学者・池田菊苗博士が昆布のだしからグルタミン酸を発見し、これを「うま味」と名づけました。イノシン酸やグアニル酸などのうま味成分も日本人によって発見され、甘味・塩味・酸味・苦味と並ぶ5つの基本味のひとつとして世界でも認められています。英語でもそのまま「UMAMI」と表現します。

「だし」の素材とうま味成分

- ◆ 昆布… グルタミン酸
- ◆ カツオ節 煮干し… イノシン酸
- ◆ 干しいたけ… グアニル酸

かむことの効果



歯が丈夫になる
おなかの調子がよくなる
 かめばかむほど歯を使うので、歯と歯ぐきが丈夫になります。食べ物を細かくすることで、消化もしやすくなります。



頭の働きがよくなる
 たくさんかむと、あごが動きやすくなるので、脳の血のながれがよくなり、記憶力や集中力がアップし、勉強に効果的です。



病気になりにくくする
 よくかむことで、だ液がたくさんでます。だ液には、細菌や発がん性物質などを減らす働きがあり、歯や歯ぐきの病気や、がんなどにかかりにくくします。



味覚が発達する
 よくかむと、食べ物の味がよくわかるようになり、味覚が発達します。うす味でも料理をおいしく味わうことができ、生活習慣病の予防にもつながります。

食べ物は、大きさやかたさ、弾力性などいろいろな違いがあり、それによってかみごたえもかわります。かみごたえのないやわらかいものばかり食べていると、かむ力がおとろえてしまいます。かむ回数を増やすために、食物せんいの多い野菜や海藻、きのこなどかみごたえのある食品を積極的に取り入れ、「かむ力を身につける」ことを意識して食事をしましょう。

