



# 給食だより



令和3年6月  
 仙台市教育委員会  
 仙台市太白学校給食センター  
 TEL 743-7250  
 FAX 743-7255

## よく噛んで食べよう

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。健康な歯を保つためには、歯のケアだけでなく、よく噛んで食べることも大切です。よく噛むことの効果を知って、普段から意識して噛む習慣を身につけましょう。



### よく噛むことの効果



#### 消化を助ける

よく噛むと、食べ物が小さくなり、だ液（消化を助ける成分が含まれている）とよく混ざって胃に送られるため、消化がよくなります。



#### 肥満を予防する

よく噛むと、脳の視床下部にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べ過ぎを防ぐことができます。早食いをすると、満腹中枢が働く前に食べ過ぎてしまいます。



#### 脳の働きを活性化

よく噛むと、あごの筋肉が動き、顔の周りの血管などが刺激され、脳への血流が増えて脳の働きが活発になるといわれています。



#### むし歯を予防する

よく噛むと、だ液がたくさん出ます。だ液には、食べかすを落とし、菌の増殖を抑える働きがあるため、虫歯の予防になります。



#### よく味わうことができる

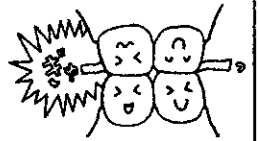
だ液に溶けた味の成分が舌にある味蕾を刺激して脳に伝わることで味を感じます。

よく噛むと、だ液と食べ物がよく混ざり、食べ物本来の味がよくわかるようになります。



#### 奥歯を噛みしめて力を出せる

よく噛む習慣が身につくと、足を踏ん張る時や、重いものを持ち上げる時など、しっかりと奥歯を噛みしめて力を出すことができるようになります。



調理で...

### 噛む回数を増やすための工夫

食べ方で...

#### ◆噛み応えのある食品を使用する

食物繊維の多い野菜・海そう・きのこ類、ナッツ類、豆類、骨ごと食べる小魚、筋繊維のしっかりした牛肉・豚肉等



#### ◆調理法を工夫する

- ・揚げたり焼いたりすることで、水分が少なくなり噛み応えが増す
- ・食材を大きめに切ったり、野菜や果物は皮付きで使ったりする

#### ◆食事の時間を十分にとり、早食いをしない

(1食にかける時間は20~30分が理想とされています)

#### ◆食べることに集中する

(食事中にテレビやスマートフォンを見ない)

#### ◆飲み物や汁物などの水分で流し込まない

#### ◆おやつに干しいも、するめ、ナッツ、

ドライフルーツ等を取り入れる



裏面もご覧ください。

もっととりたい!

～家庭でも!学校でも!～

カルシウム

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために欠かすことのできない栄養素です。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークに達した後、年をとるにつれて減少していきます。そのため、10代の頃にカルシウムをしっかりと摂取して骨密度を高めておくことが大切です。カルシウムの多い食品を意識して取り入れたバランスの良い食事を心がけましょう。

カルシウムって

おとなより多く必要なの?

成長期は骨が大きくなるため、1日に必要なカルシウムの量は親世代より多くなります。カルシウムは普段の食事では不足しがちな栄養素であるため、給食では1日に必要なカルシウムの約50%を摂取できるようにしています。給食のある日は残りの50%を家庭での朝食・夕食で摂取できるように、右表のようなカルシウムの多い食品を積極的に取り入れましょう。

【1日に必要なカルシウム(推奨量)】

年齢	男性	女性
12～14歳	1000mg	800mg
15～17歳	800mg	650mg
18～29歳	800mg	650mg
30～49歳	750mg	650mg

日本人の食事摂取基準 2020年版(厚生労働省)より

<p>牛乳 (1本200ml) <b>227mg</b></p> 	<p>納豆 (1パック40g) <b>36mg</b></p> 	<p>木綿豆腐 (100g) <b>93mg</b></p> 	
<p>チーズ (1個15g) <b>95mg</b></p> 	<p><b>カルシウム</b> を多く含む 食品</p> 		<p>煮干し (5g) <b>110mg</b></p> 
<p>ヨーグルト (1パック100g) <b>120mg</b></p> 	<p>こまつな (おひたし1人分50g) <b>75mg</b></p> 	<p>ししゃも (2尾40g) <b>152mg</b></p> 	

## 給食レシピ紹介



# 鉄火みそ



6月の献立の中から、「鉄火みそ」を紹介します。食物繊維の多いごぼうと大豆の組み合わせで噛み応えアップ!しっかりした味つけなので冷めてもおいしくご飯が進みます。よく噛んで食べましょう。

【材料(4人分)】

- 大豆(乾燥) ..... 40g
- ごぼう ..... 30g位  
(1/4本)
- ごま油 ..... 小さじ1
- ★三温糖 ..... 大さじ1と2/3
- ★赤みそ ..... 小さじ2と1/2
- ★みりん ..... 大さじ1/2
- かつお節 ..... 2g



【作り方】

- 1 大豆は前日に水につけて戻しておく。
- 2 戻した大豆を食べやすい硬さにゆでる。
- 3 ごぼうを半月か小口切りにする。
- 4 鍋にごま油を入れごぼうを炒める。  
ごぼうに火が通ったら茹でた大豆を入れ、  
★印の調味料を入れ、味を調える。
- 5 かつお節を入れて仕上げる。

令和2年度 学校給食標語優秀賞

妹と 献立メニューで 和気あいあい

仙台市立八木山中学校 3年 浅沼 琉菜