



# 給食だより

令和元年 11月号  
流山市立小山小学校

日ごとに涼しさが増していき、秋の深まりが感じられます。11月は「勤労感謝の日」や、11月24日は“いい日本食”で「和食の日」がありますね。普段食べている食事について見つめ直すいい機会ですので、ぜひ、ご家族で食事について話し合ってみてください。今回は、11月8日の“いい歯の日”でよくかむことの大切さについて、伝えていきたいと思ひます。

## しっかり『かんで』食べていますか？



子どもの頃に、やわらかい食べ物ばかり好んで食べたり、よくかまずに飲み物で流し込むように食べたりしていると、あごの成長や歯並びに影響がでてきてしまうこともあります。日頃から、かむことを意識できるような食材を食事に取り入れながら、しっかりかんで食べま

## かむことのよい効果

### 消化がよくなる

よくかむと、食べ物が小さくなって、胃の中に滞在する時間が短くなり、胃の負担が軽くなります。



### 虫歯予防になる

よくかむと、唾液がたくさん出て、口の中の食べかすを落とし、口の中を酸性からもとの状態に戻すことができます。



### 肥満予防になる

よくかむと、脳の「満腹中枢」が刺激されておなかがいっぱいと感じるため、食べ過ぎを防ぐことができます。



### 脳の働きがよくなる

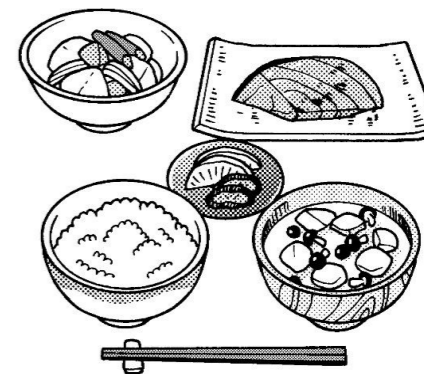
よくかんで、あごの筋肉を動かすと、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流量が増えたり、脳の働きを



11月24日は  
「和食の日」

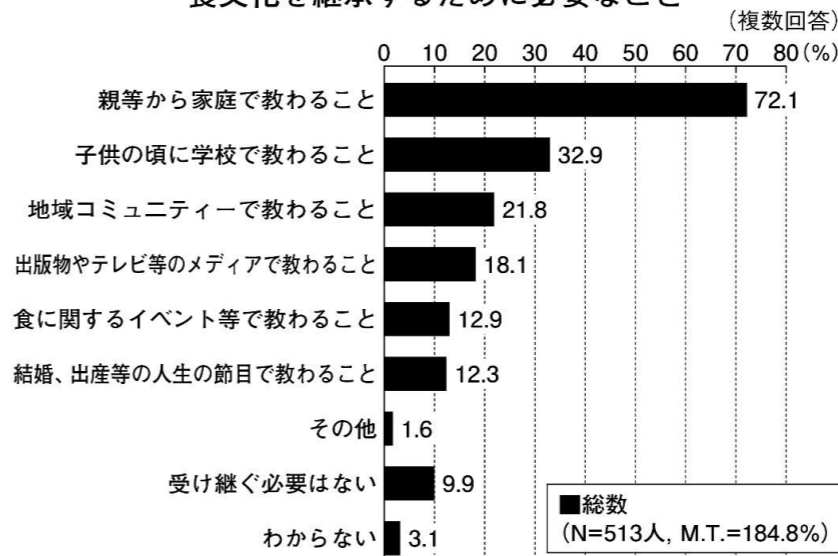
## 受け継いでいこう和食文化

和食は、2013（平成25）年12月に「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。和食は多様で新鮮な食材が用いられ、素材の味わいを生かした調理がされています。また一汁三菜を基本としていることから栄養バランスがよく、健康的な食生活になっています。そして、自然の美しさを表現し、年中行事とも深いかわりがあります。家庭の中で和食のよさや食文化について話し合ってみてください。



## Data に見る食育 ▶▶▶ 食文化の継承

食文化を継承するために必要なこと



郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、はしづかいなどの食べ方・作法を受け継いでいるか聞いたところ、「受け継いでいる」は69.3%、「受け継いでいない」は28.1%でした。左のグラフは「受け継いでいない」と回答した人に食文化を継承するために必要なことをたずねたもので、家庭で伝えることが大切と考えている人が多いことがわかります。

※Nは質問に対する回答者数で、100%が何人の回答に相当するかを示す比率算出の基数である。M.T.(Multiple Totalの略)は回答数の合計を回答者数(N)で割った比率であり、通常その値は100%を超える。 出典：「食育に関する意識調査報告書」農林水産省 平成31年3月

## 感謝して食べよう！「いただきます」「ごちそうさま」

食事の時に、みなさんはきちんと「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？  
「いただきます」は、生き物の命をいただくことへの感謝の気持ちを伝える言葉です。また、「ごちそうさま」にはおいしい食事をつくるために駆け回ってくださった人たちへの感謝の意味が込められています。  
毎日の食事の時には、きちんとあいさつをしましょう。

