

きゅうしょくだより



おうちの人と一緒に読みましょう。

R3. 11. 5 その1
裏磐梯学校給食共同調理場

11月になると朝晩の冷え込みを感じます。かぜをひく人も増え、体調管理に注意が必要な時期です。また、11月は「いい歯の日」(11月8日)や、「勤労感謝の日」などもあります。食べものをよくかむことや、自然の恵みに感謝し大切に食べるなどにも目を向けてみましょう。

また、11月は学校でも『朝食について見直そう週間』で朝食調べを実施します。バランスの取れた朝食を、整った生活リズムの中で心がけたいものです。

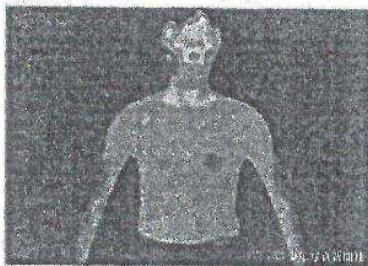
寒くても

早寝・早起き・朝ごはん

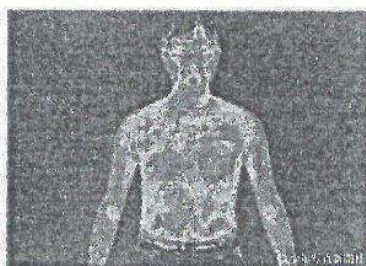
これから寒い季節になりますが、朝食をとることで体温が上がります。そして体温が上がると体や脳が活発に動くようになります。「朝ごはん調べ」がおわってもバランスのとれた朝食を心がけましょう。

朝食を食べると体温があがります

食べる前



食べた後



上の画像は、サーモグラフィーといって皮膚の表面の温度を見えるようにしたものです。2つの画像を見くらべると、食べた後は白っぽい部分が多くなり、これは体温が上がっていることがわかります。



朝ごはんを食べると体温が上がります。視覚や味覚などの様々な感覚が刺激されて体が目覚めます。また、脳や体へのエネルギーが補給されたり、排便を促したりする効果もあります。

1日3回の食事の中で、特に朝ごはんが重要視されているのはなぜでしょうか？

朝ごはんを食べるといことは、睡眠による休息モードから活動モードへ心身を切り替え、生活リズムをととのえるためにとっても大切なことだからです。



★睡眠中に下がった体温が上昇して血流がよくなるので、体が元気に動き出します。

★消化器系も活動をはじめて腸が刺激され、便通がよくなります。

★脳にエネルギーが補給されることにより、集中力・記憶力が高まり学力アップにつながります。



「時間がない」「食欲がない」という人は、夜型生活が関係していることが多いようです。ゲームやテレビを見て、不規則な食事時間で就寝時間が遅く、夜中に夜食を食べてしまうなどの生活を改善することが大切です。そして、主食・主菜・副菜・汁物(飲み物)の

そろった食事を心がけて食べることで、栄養バランスがよく、食べた物が効率的に体内に取り込まれて働くようになります。



よくかんで食べましょう

よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液（消化を助ける成分が含まれる）とよく混ぜて胃に送られます

消化を助ける

脳の働きを活発化する

あごの筋肉を動かすことで、顔のまわりの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって脳の働きが活発になるといわれています。



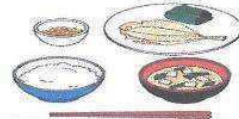
よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べ過ぎを防ぐことができます。

肥満を予防する

むし歯を予防する

だ液には食べかすを取ったりするなど口の中を掃除する働きがあります。よくかむことでだ液が多く出ます。

家庭の食事でのカミカミ度UP!



食べ物

繊維の多い野菜・赤身の肉・海藻・きのこ・豆類・ドライフルーツなどの干した食べ物



切り方

みじん切りなどで食べ物を小さく切ると噛みごたえは小さくなります。逆に大きめに切ると噛みごたえは大きくなります。

調理法

野菜の場合、加熱する時間が長いほどやわらかくなります。生の方が噛みごたえはありますが量を多くとれません。生と加熱とした野菜の両方をうまく食事に取り入れましょう。



よくかむための合い言葉

(かむことの効用をわかりやすくまとめた言葉です。)

ひ	み	こ	の	は	が	い	一	ぜ
肥満防止	味覚の発達	言葉の発音はつきり	脳の発達	歯の病気予防	がん予防	胃腸快調		全力投球

ひみこは、よくかむ食事で健康でした。