



* 給食だより *

令和元年11月第69号
大東市教育委員会
学校管理課
TEL 870-9102



大東市の食育
キャラクターの
トマッピーです

秋も深まり、紅葉が綺麗な季節になってきました。気温もぐっと冷え込んでくるため、体調を崩しやすくなります。規則正しい生活を心がけ、外から帰ったらまずは手洗い・うがいをし、風邪の予防に努めましょう。

「かむ」ことは健康の基本です

大人の身体に近づく中学生は、口の中にトラブルをかかえやすい年齢でもあります。食事をしっかりかんで食べるということは、身体にとって良いことがいっぱいです。「かむ」ことが健康に与えるメリットについて考え、一生つきあっていく歯を、丈夫で健康に保てるように生活を見直してみよう。

10代はむし歯リスクが高い！

乳歯に比べ丈夫な永久歯ですが、生えて2年くらいの間はまだまだ弱く、虫歯になりやすいので注意が必要です。さらに、中学生になると外食の機会が増えたり、



試験勉強中の夜食など、成長とともにむし歯になりやすい生活環境に変わっていくのも原因です。

だ液パワーを味方に！

かむことでだ液がたくさん出ます。だ液には消化を助け、味覚を高め、口内を清潔に保つ働きがあります。また酸性に傾いた口内を中和し、溶けかけた歯の表面を修復するなど、むし歯を予防する作用もあります。

粘膜を保護する成分も含まれ、食べ物の飲み込みや発声をスムーズにしてくれます。



11月8日はいい歯の日！



「8020(ハチマルニイマル)運動」とは？

平成元年より日本医師会が推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができるといわれています。そのため、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まりました。

歯に重要なミネラルとは？

人間が健康維持のために摂取しなければならないミネラルとしては現在16種類があります。特に歯に重要なミネラルは、カルシウム、リン、マグネシウム、亜鉛の4種類になります。食事ですっかり摂りましょう。

【ミネラルを多く含む食材】

- カルシウム** 牛乳、乳製品、小魚、海藻類、緑黄色野菜など
- マグネシウム** 大豆、大豆製品、海藻類、ごま、ピーナッツなどの種実類
- 亜鉛** 牡蠣(かき)、牛肉、ごまなど
- リン** 小魚、牛乳、乳製品など
※リンはハムやソーセージなどの加工食品の添加物として入っており、普通の食事では不足することはありません。摂り過ぎに注意しましょう。

ミネラルを多く含む野菜や小魚などは、かみごたえもあり、自然によくかむようになるため、積極的に食べたい食材です。

※食べたあとは歯みがきをし、ダラダラ食べはやめましょう。ダラダラと食べ続けていると口の中が酸性に傾いたままになり、むし歯になりやすくなります。

よくかむと太りすぎの予防に！

よくかんで食べると満腹感が得やすく、食べすぎが防げます。代謝も活発になり、消費カロリーが増加することも知られています。



さらにゆっくりよく味わって食べることで、うす味・少量でも十分な満足感を得ることができます。

「思春期性歯肉炎」にも注意！

思春期になると歯ぐきに問題を抱える人が増えてきます。「思春期性歯肉炎」といい、ホルモンバランスの崩れが原因です。

栄養のバランスのとれた食事をよくかんで食べ、食後にていねいな歯みがきをすることが予防に役立ちます。



食事のあいさつの意味を知ろう！

11月23日は「勤労感謝の日」です。毎日の給食を例にとっても、たくさんの方々の様々な努力や苦勞があることを忘れてはいけません。

中学校の給食は小学校の給食のように学校に調理員さんはいませんが、毎日たくさんの調理員さんが給食の調理から食器等の洗浄・消毒をしてくださっています。

また、学校では配膳員さんが当日の準備と片づけをしてくださっています。配膳員さんにきちんとあいさつをしていますか？調理員さんには直接お礼を言える機会はないかもしれませんが、あいさつや残さず食べることで感謝の気持ちを伝えたいですね。

もちろんお家でも、感謝の気持ちを込めてあいさつしましょう。

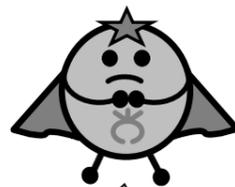


「いただきます」には、自然の恵みや食べ物になった動植物の命をいただくことへの、感謝の気持ちが表されています。



「ごちそうさま」は、食事ができるようにと駆け回って(馳走して)くださった、さまざまな人の苦勞をねぎらい、感謝する言葉です。

トマッピーの
つぶやき



台風の被害について
10月中旬、台風19号が関東甲信地方・東北地方で記録的な大雨による甚大な被害をもたらしているニュースを大東市の中学生はどう感じているんだろう。また、9月の台風15号は主に千葉県に大きな被害を与えたのはみんなも知っているよね。
どちらも人的被害はもちろん、広範囲な地域の畜産農家の被害が大変なものになっているんだ。
学校給食の肉・野菜・果物(缶詰)は今回被害を受けた地域のものも多く使っているんだ。そんなニュースを見聞きする今、給食時間にも、生産者の方の苦勞に心を寄せて、「あいさつ」「残さず食べる」ということの意味をかみしめてほしいなあ...

トマッピー4コマ劇場

今月号のトマッピーは平成28年10月に掲載したものです。みなさんも是非、トマッピーで食育について発信してください。



パンネーム...
ダークユニオン