



令和7年11月7日
台東区立松葉小学校
校長 松尾 敦

よくかんで食べよう!

11月8日は、「いい歯(11/8)の日」です。昔の人と比べて現代に生きている私たちは、かむ力が低下してきているといわれています。よくかまないで食べられない伝統的な食べ物が敬遠され、やわらかく口当たりのよい食べ物が好まれるようになったことも関係するようです。よくかんで食べることの大切さをあらためて考えてみましょう。



かむことの効果

●消化を助ける!



食べ物が歯によって細かく砕かれ、だ液とよく混ざり合うことで胃や腸での消化がよくなります。

●太りにくくなる!



よくかんで、ゆっくり味わって食べることで、脳が刺激されて満腹感を得やすくなり、食べ過ぎを防ぎます。

●歯並びをよくする!



歯の土台の歯槽骨を発達させます。かむときには正しい姿勢で、両足をきちんと床についていることも大切です。

●頭のはたらきをよくする!



脳の血流がよくなり、さまざまな刺激を受けることで記憶力がアップし、ストレスを和らげることが報告されています。

「食べる力」をアップさせる3つのポイント!

主食をしっかり食べよう!



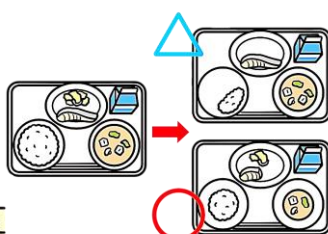
食事で気をつけたいのがエネルギー不足です。とくに成長期はご飯やパンなどの主食をいつも減らしたり残したりしていると、脳や体を動かしていくための、そして体自身が大きく成長していくためのエネルギーが足りなくなることが心配されます。

苦手なものも少しずつチャレンジしてみよう!



あまりに好き嫌いが多いと、栄養バランスを整えて食事をするのが難しくなったり、将来、社交の場などで気まずくなってしまうことが心配されます。「食べられない」と最初から決めつけず、好奇心をもち、少しずつチャレンジしてみましょう!

食べ方を知る学びの場、学校給食を活用しよう!



その日の体の調子で少し減らしたいときや、逆にちょっと足りないなと感じるときも栄養バランスを考え、献立全体で調整しながら自分に合ったふさわしい量を食べる練習ができる給食は、「本当の食べる力」を身につけるための格好の学びの場です。

食育クイズ

- Q. 白菜は寒い季節においしくなりますが、どうして寒さに強いのでしょうか?
- A) 葉っぱが厚いから
- B) 白っぽい色をしているから
- C) 根を土の深くまで張っているから
- こたえは裏面にあります!

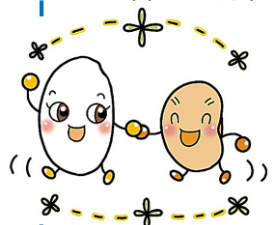


和食の重要食材・大豆！「ご飯と大豆はとってもなかよし！」

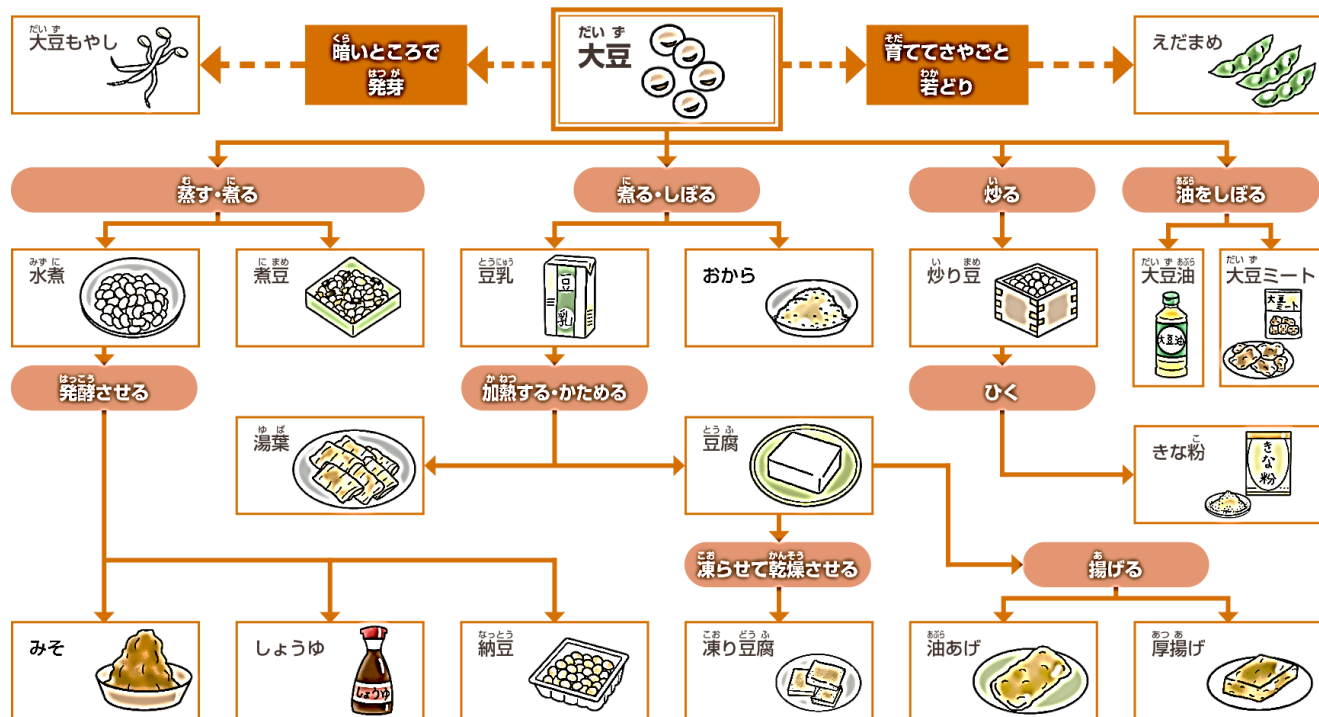
11月24日は「和食の日」ですが、お米と並び、和食に欠かせない食材が大豆です。大豆は煮たり、炒ったりして食べるだけでなく、豆腐や納豆、しょうゆ、みそなどの原料としても利用されています。

たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを豊富に含む大豆は、昔から日本人の健康を支えてきました。

日本ではよく、「ご飯とみそ汁」や「ご飯と納豆」など、お米のご飯と大豆や大豆の加工品と一緒に食べます。これは栄養面から見てとてもよいことなのです。お米と大豆を組み合わせることで、お互いの足りないところを補い合ってくれています。



「すがたを変えた大豆」を見つけよう！



こたえ

A. A) 葉っぱが厚いから

白菜は、1月～2月が旬の野菜。この時期は、寒さで葉の中の水分が凍ってしまわないように白菜の糖分が増加し、甘みが増しておいしくなります。葉も締まって歯ごたえもよくなります。白菜が寒さに強いひみつは厚い葉。風をよけ、寒さに耐えます。とくに外葉をまとめて上でしばっておくと、寒い冬でもしばらく畑にそのまま置いておくこともできます。

白菜は、生でも炒めても食べることができますが、とくに煮ると甘みが増して、体も温めてくれるので、寒い冬にはおすすめです。



りんご

赤や黄色のまろい形をしていて、さわやかな香りとシャキシャキした食感がいっぱいりんご。りんごは夏涼しく、水はけのよい場所でよく育ちます。日本では、青森県がとくに生産量が多く、次いで長野県です。りんごにはたくさんの品種があり、「ふじ」「つがる」「シナノゴールド」「王林」「紅玉」などさまざまです。りんごには、おなかをきれいしてくれる食物繊維が多く、便秘をよくするほか、水分もたくさんで、のどがかわいたときや運動の後のおやつにもぴったりです。りんごを切ってしばらくすると茶色になりますが、これはりんごに含まれるポリフェノールが酸化されるためで、「褐変」とよばれるものですが、食べてもとくに問題はありません。

