

給食だより 11月

令和4年10月28日
台東区立松葉小学校
校長 松尾 敦

11月8日はいい歯の日

「11(いい)8(歯)」の語呂合わせからできた記念日です。食事をおいしく食べるためには、歯の健康はとても大切です。歯で食べ物をしっかりかむことができないと、食べ物の栄養は体にしっかり吸収されません。今回はとくにむし歯を中心に、歯の健康について考えてみましょう。

どうしてむし歯になるの？

むし歯予防の大原則は、歯に食べ物のかすや甘い砂糖水を残さないことです。食後の歯みがきを習慣にしましょう。またおやつをだらだら食べるのもよくありません。おやつは時間と量を決めて食べましょう。

むし歯を防ぐには？

むし歯の原因となるのは、口の中にあるむし歯菌です。食べ物のかすや歯についた甘い砂糖水をえさに、歯を溶かす強い酸を作ります。歯垢(プラーク)は、こうしたむし歯菌のすみかになります。

よくかむ かむことの効果

昔の人と比べ、現代に生きている私たちがかむ力は低下してきているといわれています。よくかまない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。

●消化を助ける
食べ物が歯によって細かく砕かれ、だ液と混じ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、食べ過ぎを防げます。

●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けていることも大切です。

●頭のはたらきをよくする
脳の血流をよくし、さまざまに刺激されることで記憶力のアップやストレスを和らげる効果が報告されています。

感謝して食べよう



11月23日は「勤労感謝の日」

勤労感謝の日は、働く人に感謝をする日です。食事を残さず食べることで、好き嫌いしないこと、食器をていねいに扱うことも、食事を作ってくれる人たちに感謝することになります。まわりの人に対する思いやりの心を大事にして、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。また、「いただきます」、「ごちそうさまでした」のあいさつも忘れずにしましょう。



ごま
草ごまのたね。昔から健康によいとされ、すりごまや切りごまにすると吸収がよくなる。アレルギー表示が推奨される。

アーモンド
バラ科。ビタミンEを多く含む。たんぱく質や鉄、食物繊維も多い。食物アレルギー対応では表示が推奨される。

カシューナッツ
ウルシ科。実りがユニーク。実の先端に種がつく。食物アレルギー対応では表示が推奨される。

種実類とは、かたい殻や皮で覆われた、食用にされる植物の実や種子のことです。ただし、穀物(米や麦など)や豆類は除きます。ビタミンやミネラル(無機質)、食物繊維を多く含む健康づくりに役立ちますが、カロリーの高いものや食物アレルギーがある人は食べられないものもあります。それぞれの特徴をよく知り、適量を上手に食事に取り入れましょう。

ピーナッツ
らっかせい落花生
豆の仲間の種類。脂質だけでなく、たんぱく質も多い。食物アレルギーのある人には少量でも重篤な症状を引き起こしやすいので、とくに注意。表示は義務。

くるみ
多価不飽和脂肪酸(n-3系)を多く含む。食物アレルギーをもつ人が増え、表示が義務化される予定。

ピスタチオ
ウルシ科。ビタミンB6を多く含む。カシューナッツにアレルギーのある人は摂取を避ける。

くり
脂質が少なく、炭水化物が多い。そのため種類の中ではとてもヘルシー。ビタミンCも多い。

ペカンナッツ
クルミ科。アメリカ原産。くるみにアレルギーのある人は摂取を避ける。

マカダミアナッツ
オーストラリア原産。脂質の割合が高い。ハワイ土産のチョコレートで有名。

ぎんなん
イチオウのたねの中身。自然毒もあるため、子どもの食べ過ぎにはとくに注意。

ヘーゼルナッツ
トルコが原産。どんぐりに似た、カバノキ科ハシバミ属の種子。

ブラジルナッツ
大きさはアーモンドの2倍ほど。ビタミンB1を多く含む。

※ピーナッツ(落花生)は豆類ですが、脂質含量が多いため「日本食品標準成分表」では種実類に分類されます。

ししやも
漢字で「柳葉魚」と書くのは、アイヌ語の「ススハム」が由来とされています。「スス」は柳、「ハム」は葉を意味します。「ししやも荒れ」という木枯らしが吹く頃に漁が始まります。本ししやもは、じつは北海道の太平洋沿岸にしか生息していない日本固有の種で、さけと同じように生まれた川に戻って産卵する魚です。今は漁獲量が激減し、「ししやも」として主に流通しているのは、ほとんどが輸入された近縁種のカラフトシシヤモ(カペリン)です。どちらもたんぱく質やカルシウムが豊富で、頭からまるごと食べられるのでカルシウムを多く摂取できます。

大根
弥生時代に伝わり、各地に広まったアブラナ科の野菜です。古事記などに登場する「おほね」に「大根」という漢字があてられ、やがて「だいこん」と呼ばれるようになりました。昔から料理に重宝され、江戸時代のおかず番付にも多くの大根料理が紹介されています。旧暦の十月十日の「十日夜」(今年は11月10日)は、「大根の年取り。大根がふる日」とされ、この日に大根畑に入ることを禁止する地域もあります。また、下手な役者を「大根役者」というのは、大根は消化がよく、食あたりすることはないことから、「何をやっても当たらない(客入りが悪い)」にかけたといわれます。