



令和5年10月6日  
台東区立松葉小学校  
校長 松尾 敦

## よくかんで食べましょう

なぜ、よくかむことは大切なの？

消化の第一歩



食べ物を細かくし、だ液と混ぜ合わせることで消化をよくなり、胃腸への負担を減らします。

口内の健康を保つ



だ液がたくさん出て、食後の酸性に傾いた口内を中性に戻します。むし歯をふせぎ、歯も丈夫にします（再石灰化）。

太りすぎの予防



脳の満腹中枢を刺激し、ほどよい量でおなかがいっぱいになります。食べすぎを防ぐことができます。

ストレス解消



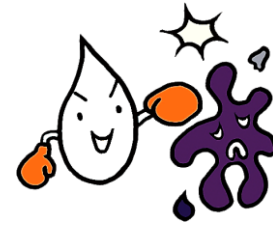
よくかむことで脳のストレス反応が抑えられて、リラックス効果が得られます。

脳の活動を活発に



脳への血流がよくなり、集中力や記憶力がアップすることが知られています。

病気の予防



口内に侵入した細菌の活動を抑えます。またよい口内環境は免疫力もアップさせます。

### 10月は食品ロス削減月間です

食品ロスは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品をいい、日本では年間522万トン発生しているといわれています。これは、日本人1人当たり毎日お茶碗1杯分の食べ物を捨てていることとなります。

国際連合では、2030年までに世界全体の1人当たりの食料の廃棄を半減させるなどの目標が設定され、世界的にも関心もたれています。食品ロスの問題について、家族で考えてみましょう。



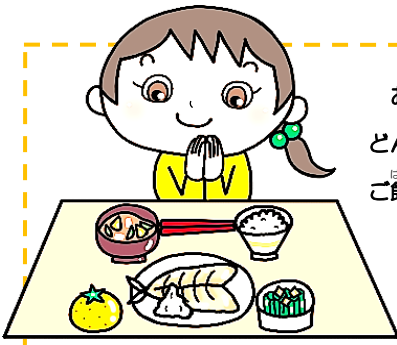
### 「たいとう食ハピDay」を知っていますか？

台東区では、毎月30日を「たいとう食ハピDay」として、食品ロスを減らしていくための取組を進めています。「たいとう食ハピDay」という名称は、区民の皆さまからの公募で生まれたもので、区内小学生が考えた名称に決められました。「食品ロスがなくなって、作る人も食べる人も、みんなが幸せになれるように」という願いが込められています。

台東区ホームページでは、「たいとう食ハピDay」に関する毎月おススメの取組を紹介しています。

<https://www.city.taito.lg.jp/kurashi/gomi/namagominogenryo/osusumeshokuhapi.html>

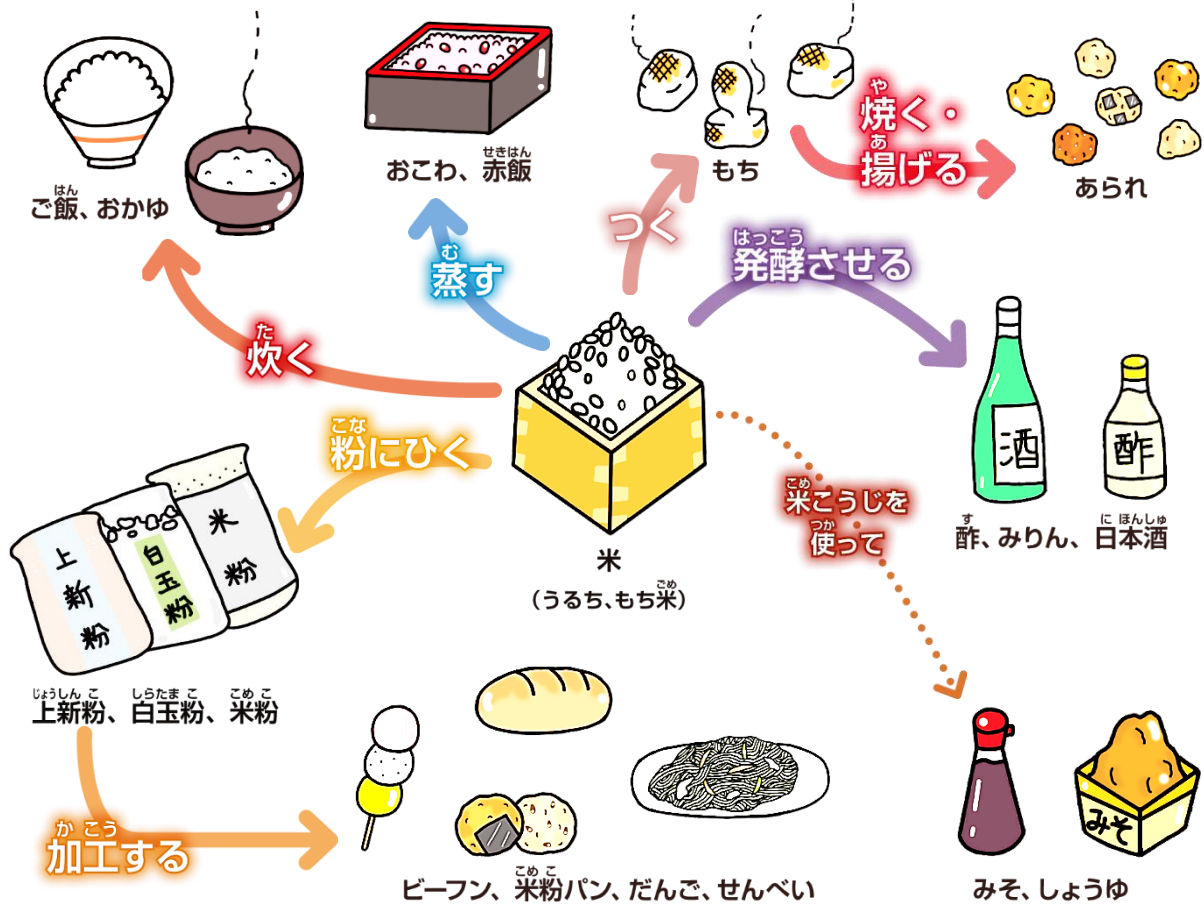




お米は、日本人が長い間主食として頼んできた穀物です。そしてお米を炊いて作るご飯は、どんな料理にもよく合い、水だけで炊くのでとてもヘルシーです。その栄養バランスの良さから、ご飯を中心にした「日本型の食事」が世界でも注目を集めるようになりました。

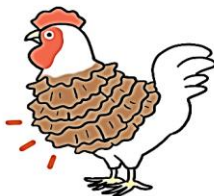
## お米の大変身を知ろう!

お米を使って、さまざまな食品が出来ます。どのくらい知っていますか？松葉小学校では、10月18日の給食で「米粉パン」を提供します。香りや食感を味わいながら、いただきましょう。



### まいたけ

昔、まいたけはとても貴重で、山で見つけると喜んで舞ったことからその名がついたという説があります。人工栽培ができるようになった今は、一年を通してお店で手に入れることができるようになりました。英語では、かさのひだがニワトリを想像させることから“Hen of the Woods(木のニワトリ)”というそうです。香りとうま味があり、歯ざわりがよく、煮たり、焼いたり、天ぷらや炊き込みご飯などにしてもおいしいです。たんぱく質を分解する酵素があるので、茶わん蒸しなどに使うときは、一度ゆでてから加えましょう。



### 雑穀

穀物のうち、あわ、ひえ、きび、とうもろこし、燕麦、ライ麦、ハト麦、そばなどをまとめて「雑穀」といことがあります。安定した収穫が得られ、食べる部分は種子で、長期間保存もできたため、古くから世界各地で栽培されてきました。日本でも、弥生時代以前から栽培されていましたが、戦後の食生活の変化で、その栽培面積は減少していました。しかし近年、その豊富な栄養が見直され、お米に混ぜて炊くなど、手軽においしく摂取できる工夫もされ、お店でもよく見かけるようになりました。雑穀を食事に取り入れることでミネラルや食物繊維を補うことができます。

