

給食だより

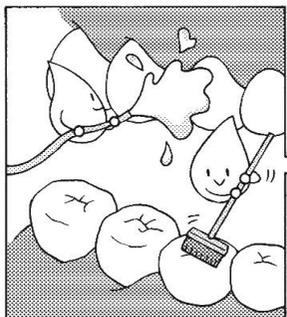
2024.5.31
台東区立駒形中学校



今から100年以上前に、かむことの大切さを伝えた人がいます。1849年生まれのアメリカー人の実業家、フレッチャーさんです。フレッチャーさんは、毎日ごちそうを食べ続けた結果、40歳の時には身長171cm、体重は100kg近く、おなか回り150cmの肥満体になってしまいました。体調も悪く、生命保険への加入も断られてしまいます。そこで、食事の時に一口30回、よくかむようにするなど、食生活をかえたところ、健康な体を取り戻すことができました。

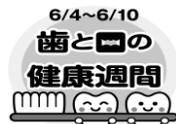
よくかむと、唾液がたくさん出て消化がよくなり、食べ過ぎを防ぐなど、さまざまな効果を得ることができます。生涯にわたって、しっかりかんで食べる習慣を身につけていきましょう。

よくかんで食べてむし歯予防



よくかんで食べると、唾液がたくさん出てきます。唾液には、歯についた汚れをきれいに洗い流したり、歯が修復するのを助けたりして、むし歯を予防する働きがあります。

するめなどの水分の少ない食品は、よくかんで唾液をたくさん出さなければ、なかなかのみ込めません。また、食材を大きく切ると、かむ回数が増えるので、唾液をたくさん出すことにつながります。よくかんで唾液をたくさん出し、むし歯を予防しましょう。



だらだらと食べないようにしよう

食事をすると、口の中が酸の強い状態になります。唾液には、それを元に戻す働きがあります。しかし、だらだらと食べていると、唾液の働きが追いつかず、酸で歯がとけやすい状態が長くなります。その結果、むし歯になりやすくなります。

特に間食は、だらだらと食べ続けないように、時間を決めてとりましょう。



- * 毎日の食材の産地は、給食黒板横に掲示しています。
- * 果物以外は、全て加熱しています。
- * 行事・その他により、献立を変更する場合があります。



真新聞社2024

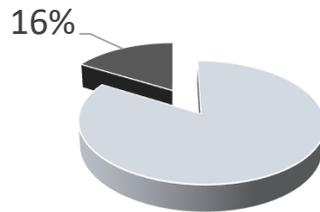
給食残菜率を比べてみました

給食室では、毎日の給食残菜量を料理ごとに計量し、記録しています。

4月と5月の残菜量を昨年度と今年度で比較してみました。以下のグラフを見るとどの料理も昨年度に比べると残菜率が8%減少していることがわかります。

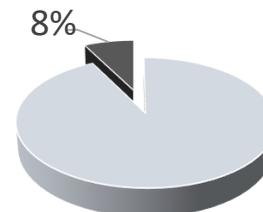
教室を回っていても、おかわりをする姿がよく見られるようになりました。中学生の時期は、乳幼児期に次いで成長が著しいと言われています。栄養バランスを考えて作られている給食をしっかりと食べてほしいと思っています。

R5年度 主食(ご飯)の残菜率

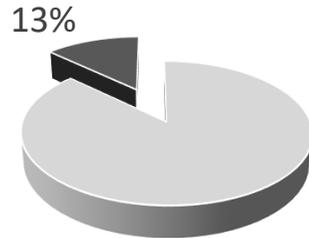


8%減

R6年度 主食(ご飯)の残菜率

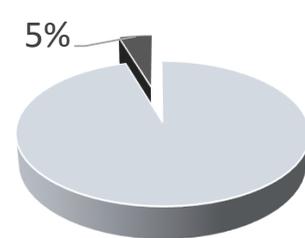


R5年度 主菜の残菜率

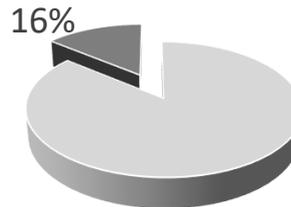


8%減

R6年度 主菜の残菜率



R5 副菜の残菜率



8%減

R6 副菜の残菜率

