

給食だより

令和7年 5月
福島県立ふくしま新世高等学校

今月のテーマ

『 噛むことと箸のマナーについて考えよう 』

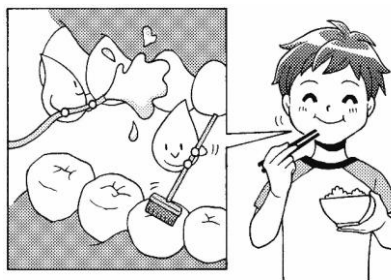
みなさんは食事をするとき、よく噛んで食べていますか？箸は正しく持っていますか？
今月は食事の時の「噛むこと」と「箸のマナー」について考えてみましょう。

<噛んで食べるということ>

噛んで食べるということは、「食事を味わう」ことです。
美味しい食事を食べると幸せな気分になりませんか？

それは、噛むことで食材本来のうま味や食感を感じ、脳が食べていると認識し、幸せホルモンが分泌されるからです。そのことが満腹感や体の中で消化・栄養の吸収につながっていきます。

<噛むことの効果>



©少年写真新聞社2024

- ①消化・吸収をよくする・・・食べ物をかみ砕き、唾液（つば）と混ざり、飲み込むことで胃や腸での消化・吸収が良くなります。
- ②虫歯を防ぐ・・・よく噛むことで、唾液（つば）がたくさん出て虫歯菌が口の中で働きにくくなります。
- ③肥満を防ぐ・・・よく噛んでゆっくり食べることで適度な食事量で、脳に満腹のサインが届き、食べ過ぎによる肥満の予防や内臓脂肪の分解を促してくれます。
- ④脳を活性化・・・あごを開けたり閉じたりすることで顔の筋肉がよく動き、血流が増え脳細胞の働きが活発化し、記憶力や集中力がよくなります。

<よく噛む工夫>

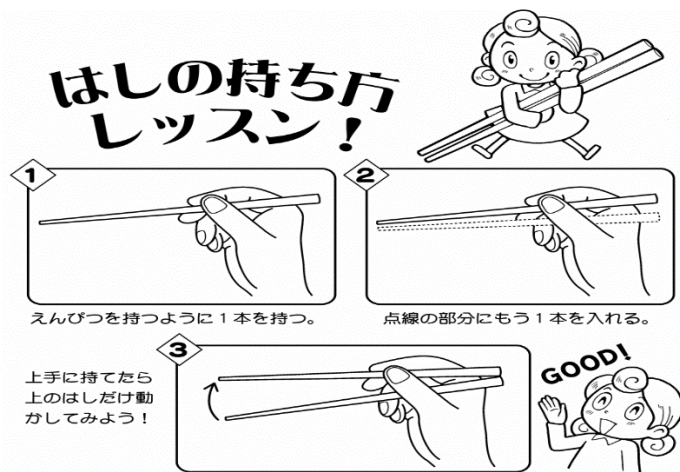
- ◎一度にたくさん口にいけない・・・よく噛まないうち飲みこんでしまいます。
- ◎一口30回噛むことを目標に・・・噛む回数を意識することで習慣化されます。
- ◎噛んでいるときは箸を置く・・・食べるペースが落ち着き、早食いの防止になります。

現代は昔の食事に比べてやわらかい食べ物が多く、噛む回数も少なくなり、あごを中心とした機能が低下していると言われています。

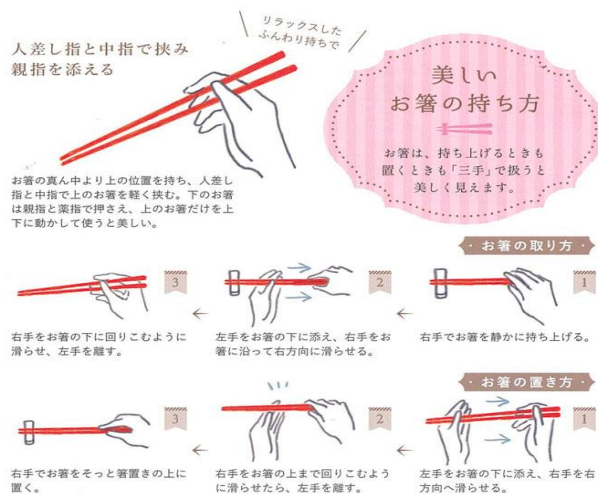
戦前、咀嚼回数（噛む回数）は1回の食事で約1400回、食事にかかる時間は約20分。それに比べて現代人の咀嚼回数（噛む回数）は1回の食事で約600回前後、食事にかかる時間は約10分。ちょっと昔の人は皆さんの倍以上の咀嚼回数で、ゆっくり食事を食べていたことになります。

よく噛むことは自分の身体にどんな効果があるのかを考えながら、日頃の食生活を見直して、よく噛んで食べる習慣を身につけることが大切です。

<あなたの箸の持ち方は大丈夫？>

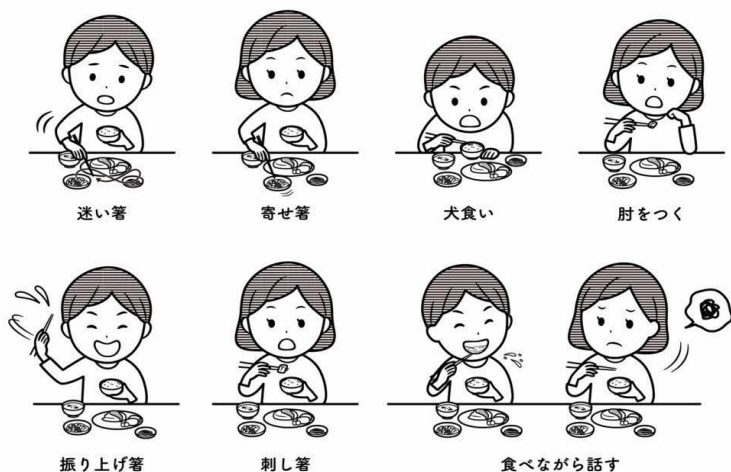


日本人は古来より、箸を使い食事をします。皆さんはお箸の正しい持ち上げ方は知っていますか？今からこれを身に付けて実践していると、食事の所作がきれいに見え、将来社会に出たときに役に立ちますよ。



<マナー違反な箸の使い方>

下図のように、してはいけないマナーもたくさんあります。

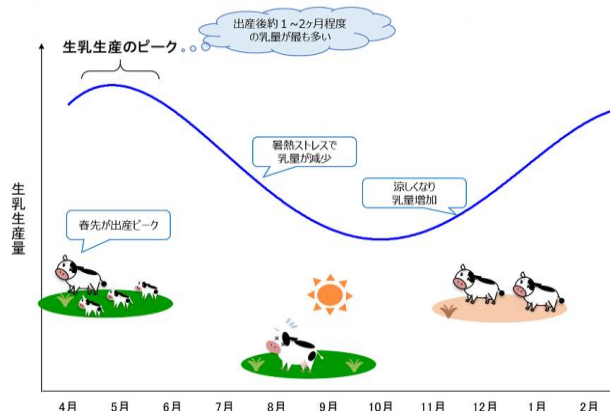


相手も自分も気持ちよく食事するためにも普段から注意して、正しく美しい箸使いを心がけましょう!

<今月の食材 ～牛乳～>

毎日の給食で皆さんが飲んでいる牛乳。どんな栄養素が入っているか知っていますか？「カルシウム」が入っている！と思い浮かべる人が多いと思います。が、それだけではなく「たんぱく質、脂質、炭水化物、ミネラル、ビタミン」など私たちが生きる上で大切な栄養素をたくさん含んでいます。

牛乳に含まれる「カルシウム」は、体内で骨や歯を作ったり、神経伝達や血液の生成にかかわったりと重要な役割を担っています。その「カルシウム」の消化吸収率がすぐれているのは、やっぱり牛乳🥛
小魚類は約33%ですが、牛乳🥛は約40%。牛乳に含まれるカゼインや乳糖に「カルシウム」の吸収を助ける働きがあるのです。



牛乳を作ってくれる「乳牛」は、涼しい気候を好むため冬から春にかけて生産量が増えます。反面、夏の暑い日は生産量が減ります（右図）。でも牛乳がたくさん消費されるのは「夏」。最近の世界情勢もあって「酪農家」さんが減ってきています。私たちにできることは、日々生産されている牛乳や乳製品を飲んだり食べたりすることです。牛乳が飲めない人は、ヨーグルトや料理にバターを使うなどでもいいと思います。栄養価の高い「牛乳🥛」や乳製品をたくさん食べましょう🐮