

食育だより

8. 9 月

平成28年8月25日
舞鶴市教育委員会

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。体が“休みモード”で生活リズムが崩れている人はいませんか？2学期は長く、行事もたくさんあります。さっそく体育祭の練習も始まります。

早寝・早起き・朝ごはんで体調を整えましょう。

「食べ方」・「飲み方」に注目！～歯医者さんから～

今月の食育だよりでは、8月4日（木）に開催された「舞鶴市食育・学校給食研究大会」の中で、竹屋町森歯科クリニックの森昭先生から「歯科医から子供たちの飲食について伝えたいこと」と題して講演いただいた内容の一部を紹介いたします。

- ・ろうそくを吹き消せますか？
 - ・めんをすすることが出来ますか？
 - ・口笛を吹くことが出来ますか？
- 最近はやらない子どもが多く問題になっています。



「食べる」と「飲む」を分けて考える！

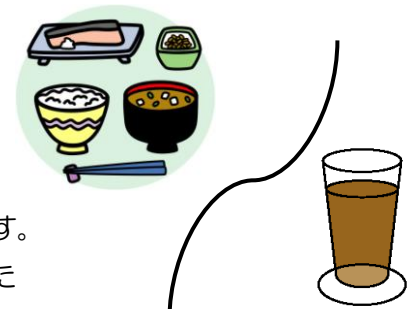
近年、ノロウイルスやO157などに集団感染するというニュースをよく耳にします。昔はそんなことなかったのになぜでしょう？食べ物は口→食道→胃…を通り消化吸収されます。

食べ物は口の中で唾液と混ざり、胃で胃酸によりドロドロに溶かされます。胃酸はPH1くらいの強力な殺菌力のある液体です。実験で3倍に希釈した胃酸に30分間O157ウイルスを浸けると死滅するというデータがあるそうです。

昔は食事が終わってからお茶を飲んでいましたが、食生活の変化により、昭和40年代後半頃から、食事の時にお茶を一緒に出すようになりました。食事と一緒に水分を摂ることで唾液や胃酸が薄まり、ノロウイルスやO157が死滅せず通過してしまうようです。

自分の食事を振り返ってみるとどうですか？お茶や水、ジュースなど飲み物を食事と一緒に飲んでいませんか？食事中に飲み物を飲むことで、水分で流し込むようになり、よく噛むこともできません。

給食の牛乳も最後にゆっくり飲むといいですね。



「正しい座り方で、前歯を使う！」

2つの絵のように座り、歯をカチカチ鳴らしてみましょ。どちらが前歯がよくあたりますか？

椅子に深く座りお腹の下に力を入れ背筋をピンと伸ばした座りの方が、前歯がよくあたり、しっかり噛むことができます。

前歯をよく使って噛むと顔の表情筋が発達して、目の大きさ、あごのラインまで変わります。

前歯があまり使えていないと、歯のギザギザが残ったままです。

座り方には注意！

正しい椅子の座り方

悪い椅子の座り方



椅子に深めに座り、お腹の下に力を入れ、背筋をピンとする



椅子の背にもたれて浅く座る

「スポーツドリンクは嗜好品！！」

9月もまだまだ残暑が厳しいですね。

テレビなどからは「熱中症にならないようにこまめな水分補給をしましょう。」というフレーズをよく耳にします。こまめな水分補給…みなさんはどんな飲み物をイメージしますか？スポーツドリンクを思い浮かべた人も多いのではないですか？



ジュースとスポーツドリンクは別の物というイメージがありますが、実はスポーツドリンクにもジュースと同じくらいの砂糖が含まれています。

そのため、3倍に薄めて飲むと良いということも聞いたことがありますが、3倍に薄めると身体に必要なナトリウムやカリウムなどミネラルも薄まってしまいます。



普段の水分補給は麦茶で十分です。よく汗をかいた時にはお茶+梅干しを。スポーツドリンクよりも身体への吸収も良いです。

やさい 8月31日は「831（野菜）の日」

8月31日は「野菜の日」です。給食にも毎日必ずいろいろな種類の野菜が入っています。野菜にはビタミン類やカルシウム、鉄などのミネラル、食物繊維が多く含まれ体の調子を整え、免疫力をアップしてくれます。「野菜の日」に良さを見直してみましよう。

「季節を感じるができる」

お店や食卓に並ぶ野菜から、季節の移り変わりを感じることができます。また、旬の野菜にはその季節に身体が必要とする栄養素も多く含まれています。



「色や香りの成分は健康づくりにも役立つ」

赤・黄・緑・紫など野菜にはさまざまな色があり、それぞれに独特な香りを持ちます。近年こうした色や香り成分にビタミンのような健康効果があることがわかり「ファイト(フィット)ケミカル」として研究が進められています。



「ふるさとも感じるができる」

栽培される土地の気候風土、暮らしに合わせ、長い年月をかけて改良されてきた野菜があります。こうした野菜は「伝統野菜」と呼ばれ、地域のよさや歴史、文化を伝える大切な食べ物として注目されています。舞鶴にも、万願寺甘とうや佐波賀大根などがあります。

