



令和4年6月号
宇都宮市立一条中学校

6月は、農林水産省をはじめ、内閣府・消費者庁・文部科学省・厚生労働省などが全国的に食育を推進する「食育月間」です。私たちが、健康で心豊かな生活を送るためには、健全な食生活を日々実践し、おいしく楽しく食べることができることや、それを支える社会や環境を持続可能なものにしていくことが大切です。

みなさん、朝・昼・夕の3食を、バランスよく食べていますか？給食の分量や食材の量のバランスなどを参考にしっかり食べましょう。中学生のうちに、健全な食生活を身につけることは、生涯にわたって、健全な心身をつくり、豊かな人間性を育む基礎になっていきます。

また、私たちがさまざまなものを組み合わせ、おいしく食べるには、持続可能な環境が不可欠です。気候変動や過剰な漁獲・採取、環境破壊などによって、今まで食べられてきたのに、だんだん食べられなくなってきたものがあります。環境と調和のとれた食料生産や消費、農林水産業や日本の伝統的な和食文化をつなげていくことなど、様々な面から食育について、取り組んでいきましょう。



たくさん「かむ」といいこといっぱい！

- **消化しやすくなる** かむことで、食材を歯でかみ砕き、すりつぶし、飲み込みやすくしています。また、かむと脳に刺激が与えられ、消化器官に消化液の準備の指令が出ます。
- **むし歯予防** よくかむと、だ液がたくさん出て、だ液の抗菌効果で、口の中がきれいになります。
- **肥満防止** ゆっくりたくさんかむと、満腹感が得られ、食べすぎを防げます。
- **味覚が発達** 口の中で、食べ物の形や固さを感じることで、味がよくわかるようになります。
- **言葉が発達** 口の周りの筋肉を使うことで、表情が豊かになったり、発音がよくなったりします。
- **集中力・注意力UP** 短い時間に脳内の情報を保持し、同時に処理する能力が、かむことによって加速したり、回復したりする効果がありそうなことが研究により明らか。
- **筋力・運動能力UP** スポーツの際に、しっかり歯を食いしばると、筋力がupすると言われます。また、重心や姿勢を安定させるにも、かみ合わせがポイントになります。

しかし!!現代人はかむ回数が少なくなっている!!

	弥生時代	鎌倉時代	20世紀初頭	現代
1食の 咀嚼回数	3,990回	2,654回	1,420回	620回
咀嚼時間	51分	29分	22分	11分

参考資料：岩波 編「1997」『脳とメカニズム』、『脳システム入門』、丸人社

そこで!!かみごたえのある食べ物を積極的に食べよう!!

野菜(大きめにカット) 乾物を使う



シーフード



海藻類、きのこ類も、食物繊維が多く、かむ回数が増えます。ご飯を主食とする和食は、かむ回数を増やすのに適した食事です。給食のご飯には、押麦が入っていて、栄養価を強化することに加え、かみごたえも増やしています。

元気っこ生活習慣調査を実施しました

今年度も、自分の生活を振り返り、改善につなげていくために、定期的にアンケートを実施する予定です。早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、生活のリズムを整えていきましょう！また、郷土料理や行事食といった食文化にも興味を深めていってほしいと思います。そして、6月は食育月間であることから、一条地域学校園では、マナー月間として、配膳の場所や姿勢などについて確認していきます。

新じゃがの季節は、食中毒に注意!!

じゃがいもは、炭水化物やビタミンなどの栄養素を多く含む野菜ですが、微量の天然毒素も含んでいます。じゃがいもの毒素による食中毒を防ぐため、じゃがいもを育てるとき、収穫したじゃがいもを保存するときや調理して食べるときは、右のポイントに注意しましょう。



(左)緑色になったいも (右)通常のいも



芽が出たいも

※ じゃがいも中の天然毒素は、加熱調理しても大きくは減りません。芽や皮を除くことで確実に毒素の量を減らすことができます。

- ・ いもに光(日光、照明等)が当たると増える
⇒ **ポイント①** いもに光を当てない
- ・ 未熟ないもでは、濃度が高いことがある
⇒ **ポイント②** 大きく育て、いもが熟してから収穫する
- ・ いもに傷がつくと増える
⇒ **ポイント③** 収穫、保存時にいもに傷をつけない
- ・ 芽とその周辺や緑色の部分では、濃度が高い
⇒ **ポイント④** 芽とその周辺や緑色の部分は除く
- ・ 皮では、内側の部分より濃度が高い
⇒ **ポイント⑤** 濃度をより下げたい時はしっかり皮をむく
- ・ 濃度が高いいもが苦くなる
⇒ **ポイント⑥** 苦みやえぐみのあるいもは食べない

農林水産省「じゃがいもの食中毒を防ぐためにできること」リーフレットより

家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント

「付けない、増やさない、やっつける」

食中毒予防の3原則 食中毒菌を

point 1 食品の購入

消費期限などの表示をチェック!

肉・魚はそれぞれ分けて包む

できれば保冷剤(氷)などと一緒に

寄り道しないでまっすぐ帰ろう

沸ったらすぐ冷蔵庫へ!

入れるのは7割程度に

肉・魚は汁がもれないように包んで保存

停電中に庫内温度に影響を与える扉の開閉は控えましょう

冷蔵庫は10℃以下に維持

冷凍庫は-15℃以下に維持

point 2 家庭での保存

肉・魚はそれぞれ分けて包む

できれば保冷剤(氷)などと一緒に

寄り道しないでまっすぐ帰ろう

沸ったらすぐ冷蔵庫へ!

入れるのは7割程度に

肉・魚は汁がもれないように包んで保存

停電中に庫内温度に影響を与える扉の開閉は控えましょう

冷蔵庫は10℃以下に維持

冷凍庫は-15℃以下に維持

point 3 下準備

清潔な調理器具は清潔な状態で使う

タオルやふきんは清潔なものに交換

ゴミはこまめに捨てる

こまめに手を洗う

井戸水を使ったら水質に注意

肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく

野菜もよく洗う

包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

point 4 調理

加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上)

台所は清潔に

電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする

調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ

point 5 食事

食事の前に手を洗う

盛り付けは清潔な器具、食器を使う

長時間室温に放置しない

point 6 残った食品

時間が経ち過ぎたりちよつども怪しいと思ったら、思い切って捨てる

作業前に手を洗う

手洗い後、清潔な器具、容器で保存

温めなおすときは十分に加熱する(めやすは75℃以上)

早く冷えるように小分けする

厚生労働省「食中毒予防の6つのポイント」リーフレットより