

# 食育だより 11月

令和4年11月4日  
11月号  
杉並区立神明中学校  
校長 山内 清一  
栄養士 森 貴子

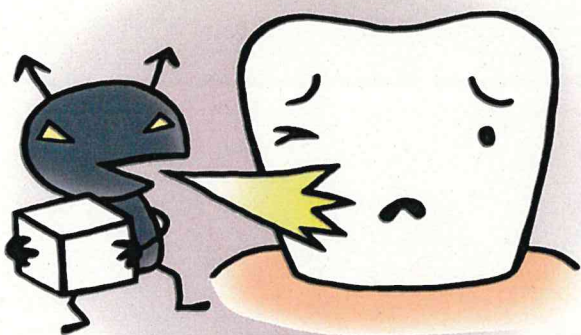
木の葉が色づき、秋も深まってきました。朝晩の冷え込みなど、これから1日の気温の変化が大きくなってきます。衣服の脱ぎ着をこまめにして、体温の調整をしましょう。そして食事の前や外から帰ったときは、手洗いを忘れずに行いましょう。朝昼夕の食事を毎日バランスよく、しっかり食べ、健康を守るために必要な体力と免疫力をつけておきましょう。

先日、職員室では「歯」の値段はいくら？という話題になりました。虫歯で歯をダメにした場合、保険適用で1本2000円～8000円、保険適用外で8万円～12万円ほどするそうで、なかなか高額です。今回は、いつまでも健康で、丈夫であるに越したことはない「歯」についての話題です。

## 11月8日は「いい歯の日」

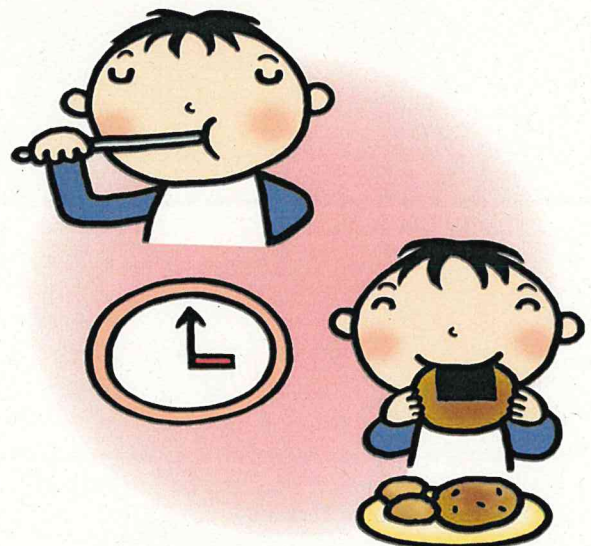
「118(いいは)」の語呂合わせからできた記念日です。食事をおいしく食べるためには、歯の健康はとても大切です。歯で食べ物をしっかりかむことができないと、食べ物の栄養は体にしっかり吸収されません。今回はとくにむし歯を中心に、歯の健康について考えてみましょう。

### どうして虫歯になるの？



虫歯の原因となるのは、口の中にある虫歯菌です。食べ物のかすや歯についた甘い砂糖水をえさに、歯を溶かす強い酸をつくります。歯垢(プラーク)は、こうした虫歯菌のすみかになります。

### 虫歯を防ぐには？



虫歯予防の大原則は、歯についた食べ物のかすや甘い砂糖水を残さないことです。食後の歯磨きを習慣にしましょう。また、おやつをだらだら食べるのもよくありません。おやつは時間と量を決めて食べましょう。

# 噛むことの効果



昔の人と比べ、現代に生きている私たちのかむ力は低下してきているといわれています。よくかまないと食べられない伝統的な食べ物が敬遠され、やわらかく口当たりのよい食べ物が好まれるようになったことも関係するようです。よくかんで食べることの大切さをあらためて考えてみましょう。

## ● 消化を助ける



食べ物が歯によって細かく砕かれ、だ液と混じり合うことで胃や腸での消化がよくなります。

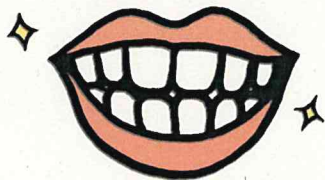
## ● 太りにくなる



よくかんでゆっくり味わって食べることで、脳が刺激されて満腹感を得やすくなり、食べ過ぎを防げます。

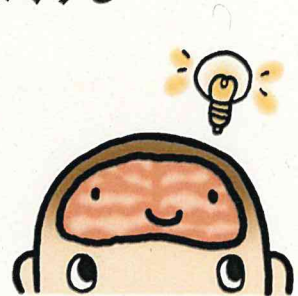
## ● 歯並びをよくする

歯の土台の歯槽骨を発達させます。かむときには正しい姿勢で、両足をきちんと床についていることも大切です。



## ● 頭のはたらきをよくする

脳の血流をよくし、さまざまに刺激されることで記憶力のアップやストレスを和らげる効果が報告されています。



## 新米の季節です！

新米自体は10月頃からすでに出回っていますが、11月は「米穀年度」といって、11月1日から次の年の10月31日までに収穫されたお米が、新しい年のお米として扱われる区切りの月です。甘い香りのふっくらつやつやしたご飯をかみしめて、今年の実りに感謝しながら、普段にも増しておいしい給食をいただきます。



日本では米の消費量が年々減少しています。その一方で肉類や油脂類の消費量は増加しており、健康への影響が心配されています。水だけで炊いたご飯を中心に、魚や豆類、野菜、いも、海藻類のおかずを組み合わせた日本型の食事のよさが、近年の海外での「和食」ブームも手伝い、今、見直されています。