

給食だより

家庭数で配布です
 令和5年5月31日
 新座市立第五中学校
 校長 伊藤 進
 栄養教諭 菅沼 美悠

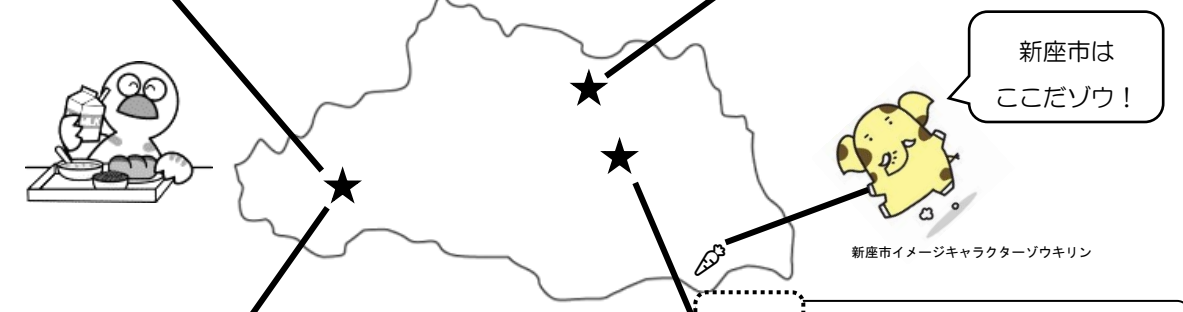
6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。また、埼玉県では6月を「彩の国ふるさと給食月間」としています。「食育」は家庭生活の中でできることも多くあります。ぜひ、食育について今一度考えてみてはいかがでしょうか？また、地域の食文化を知ることも食育の一つです。6月の給食では埼玉県の食材や料理などが登場します。ぜひ、給食について話題にさせていただけたらと思います。

彩の国ふるさと学校給食月間

埼玉県では6月と11月に、「彩の国ふるさと学校給食月間」を行っています。地元産食材や郷土食などへの理解を通してふるさとへの愛着を深めることを目的としています。6月の給食では彩の国ふるさと学校給食月間にちなんで、**埼玉県の料理や特産品**を使った献立が登場します！

29日
 しゃくし菜チャーハン（秩父市など）
 しゃくし菜は昔から秩父地方で作られている伝統野菜です。葉っぱの形が「杓子」に似ていることから「しゃくし菜」と言われています。

23日
 ゼリーフライ（行田市）
 見た目は衣のついていないコロッケで、たくさんのおからを入れるのが特徴です。ソースの味と香りがとてもきいています。名前の由来は“こぼん型”であることからお金をイメージした「銭フライ」といわれました。「銭」がなまって「ゼリー」になったといわれています。



23日
 かて飯（秩父市など）
 かてめしの名前の由来はごはんの量を増やすための具を、秩父では「かて」と言うことからきているそうです。また、混ぜ合わせるとい意味の「かてる」に由来しているともいわれています。この地域ではおもてなしの料理の一つでした。

26日
 北本トマトカレー（北本市）
 北本市の特産品はのトマトを生かしたカレーが北本トマトカレーです。北本トマトカレーの特徴は、ご飯をトマトで赤くしていること、カレーのルーにトマトを使っていることです。

6月の献立について

- ☆ **5日（月）** かみかみ大豆ご飯、いかの更紗揚げ、五目きんぴら
 4～10日は「歯と口の衛生週間」です。噛み応えのある食材を使用し、噛むことを意識してもらおう献立です。
- ☆ **19日（月）** 大会応援献立 味噌カツ丼
 学総に向けて、試合に勝つ！自分に勝つ！カツ丼を食べて全力を出してきてください！！
- ☆ **23日（金）、26日（月）、29日（木）** 埼玉県献立
 埼玉県の食材や料理をとり入れた献立です。詳しくは下記をご参照ください。
- ☆ **29日（木）** あじさいゼリー
 梅雨の時期に美しいアジサイをイメージした、ナタデココと手作りぶどうゼリーのポンチです。



6/4～10は「歯と口の健康週間」

現代人は咀嚼回数が少なくなっている？！

現代人は咀嚼回数が少なくなっています。それは多忙になったことで食事に時間をかける時間が減ってしまい、咀嚼が少なくて済むようにやわらかいもので食事をするようになったからです。研究では**現代人の咀嚼回数は弥生時代と比べ1/6、約100年前より半分**になっていると推測されています。

厚生労働省では一口30回以上噛んで食べることを目標とした「**噛ミング30（サンマル）運動**」を提唱していますが、みなさんは食べるときにかむ回数を数えたことがありますか？

	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：齋藤 滋(1987)「咀嚼とメカノサイトロジー」、咀嚼システム入門、風人社



咀嚼回数が少ないと消化能力が低下する？！

咀嚼によって脳に刺激が与えられ、脳から消化器官に「**今から食べ物が入ります。消化の準備をしてください**」と指令が出ます。その指令によって、**消化器官から消化液が分泌されやすくなります**。

だ液は1日に1～1.5L作られ、アミラーゼという消化酵素を含み食べ物の消化を助けます。このほか消化液と消化酵素には胃液に含まれるペプシン、すい液に含まれるリパーゼなどがあり、それぞれ消化に欠かせない働きをしています。

つまり、よく噛まない**と消化器官から消化液を分泌する指令が脳に届かず、消化能力が低下してしまいます**。

