



令和 4 年 5 月 3 1 日
 狛江市立和泉小学校
 校長 鷲見 真太郎
 主任栄養教諭 早乙女 理恵

今週末は体育実技発表会です。体の疲れもたまっていると思います。そして梅雨入りも間近となり、蒸し暑い日や肌寒い日もあり、体調を崩しやすい時です。栄養と睡眠をしっかりと、体力をつけるようにしましょう。

読書週間にちなんだ給食

6月15日から7月1日まで読書週間です。そこでエリック・カールの絵本「月ようびはなにたべる？」にちなんだ給食を作ります。記者によると、この絵本は歌いながら見る絵本で、月曜から日曜までの毎日の食べ物をうたった、アメリカのわらべ唄だそうです。エリック・カールの独特の鮮やかな色彩で描かれた動物たちが、いろいろな食べ物と一緒に登場します。巻末には楽譜もついて、みんなで歌える楽しい絵本となっています。

「月ようびは、さやいんげん」「火ようびは スパゲティ」「水ようびは ゾーープ」「木ようびは ハンバーグ」「金ようびは おさかな」「土ようびは チキン」「日ようびは アイスクリーム」。歌っているとおなががすいてきます。6月の後半を使って、月曜日から土曜日までの食材を使って給食を作ります。ところで水曜日の「ゾーープ」とは一体何でしょうか？それは絵本を読んでみてください。お友達や家族、たくさん集まって食事をしたくなる楽しい絵本です。



よくかむ献立をたくさんいれました！

6月4日～10日まで、歯と口の健康週間です。そこで今月は、よくかんで食べることを意識した献立を多くいれました。よくかむ献立という固いものばかりを想像してしまいがちですが、野菜をいつもより大きめに切る、肉は切り身にするだけでもかむ回数は増えます。献立表にマークがある日は、かみ応えのある食べ物や献立の日です。

よくかむとだ液がたくさん出て消化吸収がよくなることはよく知られています。しかし近年の研究でよくかむことにより、集中力や注意力、脳の応答速度などもアップすることがわかってきました。またスポーツの場面においても、いろいろなよい効果をもたらしていることが明らかになっています。一つ目は「筋力アップ」効果です。私たちは重いものを持ち上げるときに、自然と口の周りにも力を入れています。歯をしっかりと食いしぼることで、筋力が4～6%アップするともいわれています。二つ目は「重心や姿勢の安定」効果です。特に奥歯のかみ合わせが悪いと、重心がぶれやすいことがわかってきます。首が安定するので、パフォーマンスの質の向上につながります。そして「そしゃく筋」の発達です。食べものをかむときに使う口の周りの筋肉のことです。サッカー選手はキックをするとき、野球選手はバッティングとピッチングの時、バレーボール選手はスパイクを打つときなど、強い動作を行うタイミングで「そしゃく筋」がよく動いていることが分かったそうです。

よくかむことは健康の保持だけでなく、勉強やスポーツでよいパフォーマンスをするためにも、とても重要なことだったのですね。

かみ応えのある食べ物

<p>野菜(大きめにカット)</p> <p>きゅうり、ごぼう、 空心菜、にんじん</p>	<p>乾物を使う</p> <p>乾燥大豆、かんぴょう こんぶ、煮干し、するめ</p>	<p>シーフード</p> <p>いか、たこ、 貝類、あじの開き</p>
--	--	---