

給食だより 6月

岡山市立妹尾中学校

令和5年6月1日発行

よくかんで 栄養吸収!!



6月4日～10日は「歯の衛生週間」です。

これは、日本歯科医師会が「6」と「4」のごろ合わせで、昭和3年（1928年）から10年間「虫歯予防デー」を実施したのが始まりだそうです。

歯は一生使わなくてはならない大切なものです。虫歯などの歯の病気になると、食べ物をよくかむことができなくなり、からだに必要な栄養がとれなくなります。

なぜ「虫歯」になるの?

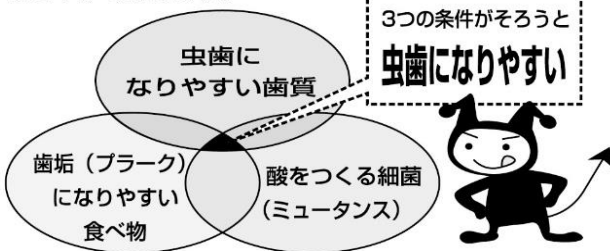
ものを食べると口の中に食べ物のカスが残ります。その食べカスや、たくさんの細菌のかたまりによってつくられたものが「**歯垢（プラーク）**」です。

歯垢1gの中には数百億個の細菌がいるといわれています。

歯垢の中にいる細菌（**ミュータンス**）は、食べ物の「**糖質**」（砂糖などに含まれる甘い物質で、米やパンなどいろいろな食べ物に含まれています）をもとにして「**酸**」をつくります。

その酸が歯の表面のエナメル質（**歯質**）を溶かし、虫歯にします。

虫歯になりやすい「**歯質**」と、「**歯垢（プラーク）**」になりやすい「**食べ物**」、そして「**酸**」をつくる「**細菌（ミュータンス）**」の3つの条件がそろって虫歯ができてやすくなります。



しかし、このうちで1つでも外れていれば「虫歯」にならないということになります。

特に、食べ物と虫歯は極めて関係が深く、虫歯ができるカギを握っています。

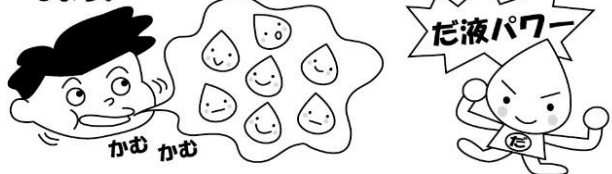
虫歯をつくらない秘けつは?

1 甘くて、歯に粘着する食べ物（ケーキ、チョコレート、キャンデー、キャラメル、クッキーなど）は、最も虫歯の原因になるので控えましょう。

2 食事、おやつは決められた時間に食べるようにしましょう。

なぜなら、お米のご飯を食べるだけでも、口の中は歯を溶かすのに十分な「**酸性**」の状態になります。まして、ダラダラと食べ続けていると、1日中「**歯**」が酸に浸り続け、虫歯がしやすい状態を保つことになるからです。

3 食べ物は、一口30回以上かみ、だ液を多く出しましょう。



だ液には、すごいパワーがあります。

- (1) 歯が溶けるのを防ぎます。
- (2) 溶けた歯のエナメル質を元に戻します。
- (3) 口の中に残った「**食べカス**」を流します。
- (4) ミュータンスを弱らせます。
- (5) **でんぷん**を消化しやすいように変えます。

眠っている間はだ液があまり出ず、虫歯になりやすいので、寝る前には丁寧に歯を磨くことが必要です。

近ごろは、軟らかい食べ物が増えて、昔に比べてかむ回数が減っています。でも、よくかむと①歯や歯茎を丈夫にし、②歯並びを良くし、③だ液をたくさん出します。

それは、からだにとって良いことばかりです。

よくかんで、しっかり栄養を吸収し、もっともっと健康になりましょう!



【残食量調査のお知らせ】

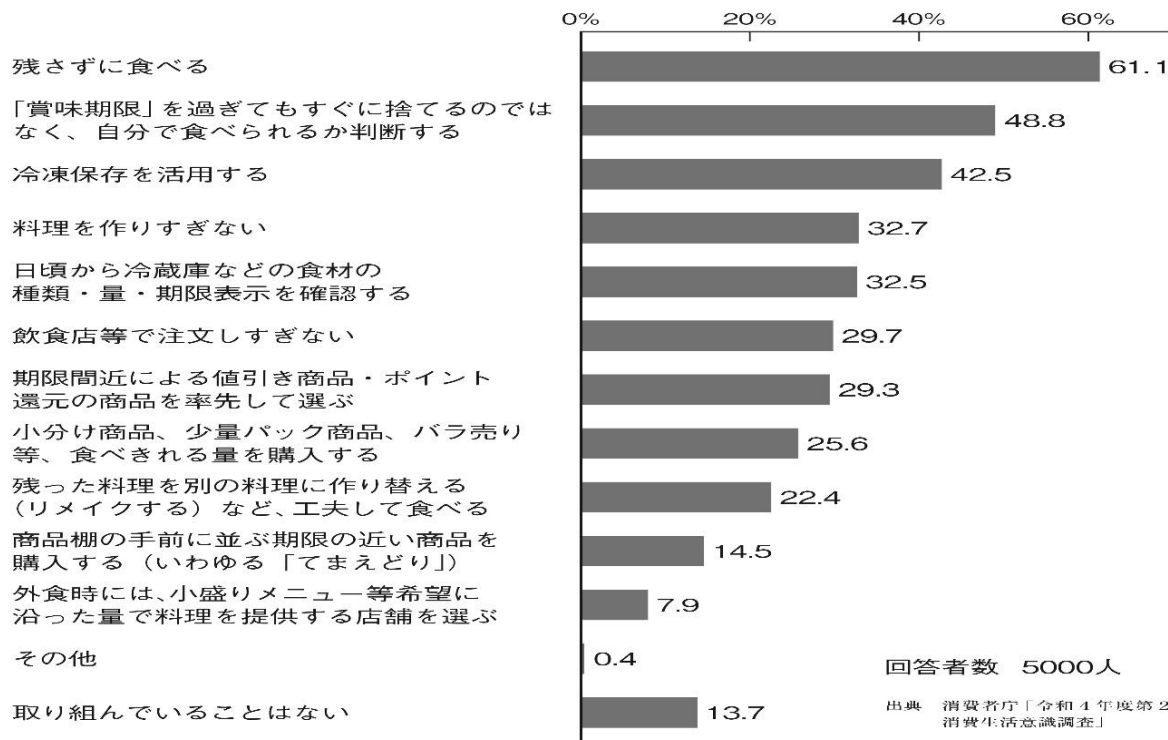
6月5日（月）から9日（金）まで、岡山市一斉の残食量調査があります。学校給食では、中学生の成長に必要な栄養を考えて献立を作成しています。もし、食べ残してしまったら、栄養が十分にとれていないということです。食品ロスを削減するためにも、あと一口食べるようにしましょう。



ただし、食欲は個人差があります。決して無理強いするものではありません。自分の身体に必要な栄養を摂ることを意識してください。

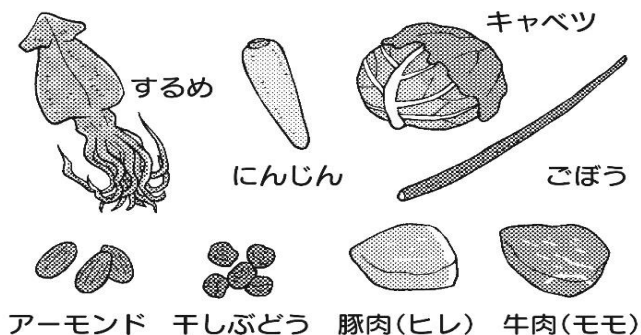
Data に見る食育 ▶▶▶ 食品ロスを削減するための取り組み

食品ロスを減らすために取り組んでいること（複数回答）



食品ロスを削減するための取り組みとして、「残さずに食べる」と回答した人がもっとも多く、61.1%でした。一方で、13.7%が「取り組んでいることはない」と答えています。

かむ力をつける食べ物



食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、筋繊維のしっかりとした牛肉や豚肉、するめや干しぶどうなどの干物が、かみごたえのある食べ物です。これらは、単にかたいというだけでなく、口中で小さくするために、何回もかむ必要があります。かみごたえのある食べ物を食事や間食に取り入れて、かむ力をつけましょう。

ゆっくりよくかんで食べよう！



早食いは、かむ回数が少なくなり、満腹感が得られない食べ方です。これでは食べ過ぎてしまいがちです。時間に余裕を持って、ゆっくりよくかんで食べるように心がけましょう。また、一口の量を減らすと、全体の食事時間やかむ回数が増えるといわれています。

