



むかわ町学校給食センター  
鶴川学校給食センター  
42-2211  
穂別学校給食センター  
45-2888

## 11月8日は「いい歯の日」

「11（いい）8（歯）」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。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ますといわれています。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さをあらためて考えてみましょう。



## かむことの効果

### ●消化を助ける



食べ物が歯によって細かく碎かれ、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。

## よくかむことはよく味わうこと



味はだ液にとけた味物質が、舌にある味らいを刺激して脳に伝わることで感じます。かむほどにだ液と食べ物が混ざるので、よくかむことはよく味わうことにつながります。

## わしょく みりょく さいはっけん 和食の魅力を再発見!

11月24日は「いい日本食」とかけて「和食の日」。和食は自然を尊ぶという、日本で育まれてきた伝統的な食文化で、ユネスコ世界無形文化遺産にも登録されています。和食は今、世界でも大人気の料理になっています。和食を食べて知ると、食べることがもっと楽しくなります。



### 多彩で新鮮な食材と持ち味の尊重



日本は南北に長く、水が豊かで季節もはっきりしています。海、山、里からの多彩な食材に恵まれ、素材そのものの味を大切にした料理がたくさんあります。

### 健康的な食生活を支える食事



ご飯を中心に、汁もの、魚や豆製品、野菜をたくさん使うおはしは、栄養のバランスがとりやすく、動物由来の油脂をあまり使わないことも特徴の1つです。

### 自然の美しさ 季節の移り変わり



和食には食べて味わうだけでなく、目で見て香りも楽しむ食事です。自然の美しさや四季の移り変わりを料理で表現し、器や盛り付けも美しく整えます。

### 年中行事との深いつながり



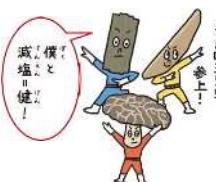
季節や人生の節で行われる行事で、健康や幸せを願い、家族や仲間の人と食べる行事は、共に食事をすることで家族や人々のきずなを深めてきました。

### SDGsと和食



保存食品や発酵食品の活用など食べ物をむだにしない工夫、地産地消、そして旬を生かす和食の伝統とその価値観は、地球を守るSDGsの視点からも注目されています。

### 弱点は食塩



日本の食生活の課題の1つが食塩のとりすぎです。だしのうま味や酢の酸味など和食の調理の知恵を生かし、薄味を心がけながら素材そのものの味を楽しむ伝統をさらに極めていきましょう。

## 11月 予定献立表

2022年（令和4年）

むかわ町学校給食センター

鶴川学校給食センター

穂別学校給食センター