11月 きゅうしょくだより



呉市蒲刈学校給食共同調理場

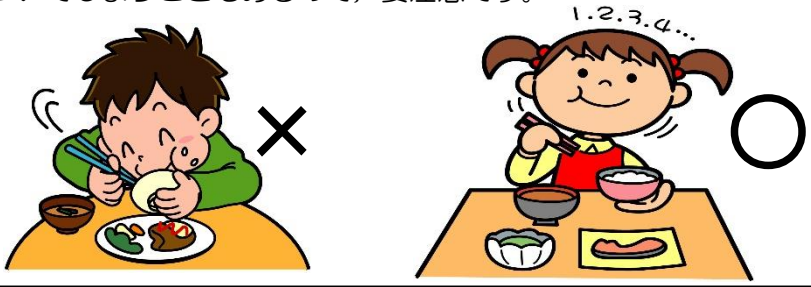
山々の紅葉が鮮やかに映える季節となりました。新米も出回り，脂がのっておいしさが増した魚なども豊富に店頭に並んでいます。毎食，栄養のバランスのとれた食事となるように心がけて，寒い冬に備えて，しっかり食べて体力をつけていきましょう。

よく噛んで食べる「コツ」を知って，味わいながら食事をしていきましょう。

11月8日は，「いい歯の日」です。現代に生きているわたしたちの「噛む力」は，昔の人と比べて低下していると言われています。その理由はいくつかあるようですが，よく噛まなければ飲み込めない伝統的な食材や料理が敬遠され，軟らかく口当たりの良い食材や料理が好まれるようになったことも関係しているようです。

よく噛むコツ・その１「時間」に余裕を持つ

食べ物を少しずつ口に運び，ひと口あたり１５～３０回を目安によく噛んでから飲み込むようにしましょう。そのためには，時間に余裕を持って食事をしていくことも大切です。急いで食事をしていると，知らず知らずのうちに，よく噛まずに飲み込むクセがついてしまうこともあるので，要注意です。



よく噛むコツ・その２「水分」で流し込まない

口の中に食べ物があるうちに汁物や水，お茶などをとると，食べ物をよく噛まずに飲み込んでしまいます。口の中にある食べ物をよく噛んで飲み込んでから，次の食べ物を口の中に入れるようにしましょう。

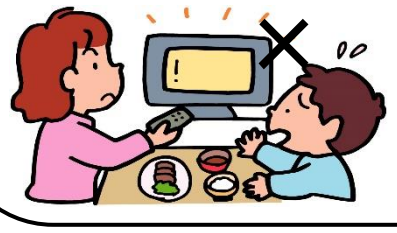
なかなかできないという人は，食べ物を口の中に入れたらお茶わんやはしなどを一度テーブルに置き，噛むことに集中してみるのもよいでしょう。



よく噛むコツ・その３「ながら食べ」をしない

食事をするときに「テレビを見ながら」，「本を読みながら」，「携帯やスマートフォンをしながら」などの「ながら食べ」は，食事に集中することができず，噛むことがおろそかになってしまい，その結果，噛む回数が減ってしまいます。

また，食事のマナーの上からもよくないので，「ながら食べ」をしないようにしましょう。





11月23日は「勤労感謝の日」です

「勤労感謝の日」のもとは，新米の収穫を喜び，感謝する宮中行事の「新嘗祭」です。現代のわたしたちの生活の中では，作物を栽培して収穫できた喜びや，今日を生きるための食べ物が与えられていることに感謝する機会が少なくなっています。今年の「勤労感謝の日」は，食卓を支えてくれているすべての人，そして，自然の恵みに感謝しながら食事をしましょう。

よく噛んで食べることで，食材や料理をおいしく味わえるだけでなく，むし歯や肥満などの予防に繋がると言われています。また，しっかり歯を食いしばることができるようにもなるので，運動をするときなどに，自分の力が十分に発揮することができるようにもなります。

