

# 給食だより

令和4年度 6月号

氷見市学校給食センター

梅雨入り間近となりました。ジメジメと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日もあったりと体調を崩しやすい時期です。食事の前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身につけることなど、身近な衛生に気を付けて過ごしましょう。

梅雨の時期から9月頃までは細菌などによる食中毒が発生しやすくなります。①菌をつけない(手洗いと台所の衛生)、②菌を増やさない(早めに食べきる)、③菌をやっつける(十分に加熱して食べる)の食中毒予防の3原則をしっかり守ることが大切です。

栄養と睡眠もしっかりとって、元気に過ごしましょう。



## 6月は食育月間です!

毎月19日は「食育の日」、そして6月は「食育月間」となっています。健康は一生の宝物であり、食育はその健康づくりに大きな役割を果たします。学習指導要領でも学校全体で食育をしていくことが明記されています。給食時間をはじめ、さまざまな授業などで取り組みが行われます。ご家庭でもぜひ、ふだんの食生活をふり返る機会にしていただけましたら幸いです。

### 食育月間

ふり返ってみよう!

毎日の  
食生活



1 朝、昼、夕の3食をしっかり食べていますか?



2 好ききらいをしないで食べていますか?



3 できるだけ家族そろって食卓を囲むようにしていますか?



4 食事の準備や後片付けをお子さんと一緒にされていますか?



5 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか?



6 家庭や地域で受け継がれてきた料理を大事にして食べていますか?



7 食品を買うときには、表示をよく見えていますか?

## ◆かみかみ献立

6月4日から一週間は「歯と口の健康週間」です。食べることは、まず食べ物を口まで運び、口の中に入れて「かむ」ことから始まります。6月6日から10日までは、よくかんで食べることを意識した献立「かみかみ献立」が登場します。かみかみ献立を意識して、よくかむ習慣を身に付けてほしいと思っています。

## 「かむ」ことと脳のワーキングメモリ

勉強を長時間続けていると、集中力が切れ、作業効率が落ちてきます。その原因の1つとして考えられているのが脳の「ワーキングメモリ(作業記憶)」の低下です。ワーキングメモリとは、短い時間に脳中で情報を保持し、同時に処理する力で、会話や読み書き、計算など、私たちの日常生活や学習を支える重要な脳のはたらきです。この能力が、「かむ」ことによって、加速したり回復したりする効果がありそうなことが研究により明らかにされています。また、かむことで、集中力、注意力、脳の応答速度などもアップすることもわかってきました。「かむ」ことには、消化を促すこと以上の効果がありそうです。

出典:

Y.Hirano et al. "Effects of chewing in working memory processing", Neuroscience Letters Vol. 436, Issue 2, 9 May 2008, pp. 189-192



## 体のキレは、「かむ」ことから始まる!?

「かむ」という行為は、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、研究によって明らかになってきています。

食べ物を「かむ」ときに使う、口の周りの筋肉を「咀嚼筋」といいますが、プロスポーツ選手に協力してもらって行われた研究によると、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とき、バレーボール選手はスパイクを打つきなど、強い動作を行うタイミングで、この「咀嚼筋」がよく動いていることがわかりました。スポーツ選手は体を動かすときに、やはり「かむ」動作をしていたのです。

では、かむことによって、どんな運動能力が向上するのでしょうか。まずあげられるのが、「筋力アップ」の効果です。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。

歯をしっかり食いしぼることで筋力が4~6%アップするともいわれます。また、上下の歯が合わることで、脳の「運動野」に「かんだ」という情報が伝わり、体を動かす骨格筋などの反応や動きにも影響を与えるそうです。

次に重心や姿勢の安定効果があります。歯のかみ合わせが悪いと重心がブレやすいことがわかっています。とくに奥歯のかみ合わせがポイントになるそうです。またかみしめることで首が安定することも、パフォーマンスの質の向上につながります。さらに「咀嚼筋」の中の「咬筋」は「抗重力筋」として知られ、身体の平衡感覚を維持する役割も担っているそうです。



参考文献:「噛むこと研究所」HP、「作業記憶ってなに?記憶と噛むこととの関係性とは?」「スポーツ」で噛む?スポーツに関する効果を解説します」