



深谷市立深谷小学校
令和4年5月31日

いよいよ梅雨入りも間近です。これからの時季は、特に食中毒の予防が大切です。食事前の手洗い、清潔なハンカチの準備など身の回りの衛生に十分注意しましょう。そして6月は食育月間です。6月4日からは歯と口の健康週間が始まることもあり、今月は特に「よくかむ」ことの大切さ、そして食後の歯みがきをはじめ、むし歯にならないための食べ方などを子供たちに伝えていきたいと思っています。

よくかんで食べよう！カミカミメニュー

今月は、よくかんで食べる事を意識した献立「カミカミメニュー」が登場します。

献立表の  このマークの献立の日には特にかむことを意識する日です。この機会によくかむ習慣をつけてほしいと思います。

ごぼうとだいずの
かりかりあげ



いわしのかばやき

「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。その原因の一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働きです。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

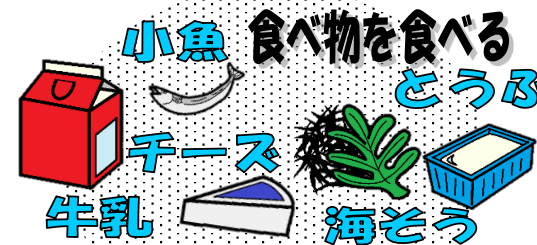


6月は食育月間「彩の国ふるさと学校給食月間」です。毎日の放送で地産地消についての内容をたくさんお知らせしていきます。地域の食材について知り、食品ロスについても意識をして生活できるようになってほしいと思います。

じょうぶな骨や歯をつくろう

骨は、みなさんの体の中に200個以上あり、体を支えるのにとっても大切な役割をしています。口の歯は食べ物をかみくだいて細かくし、体の中に栄養を吸収しやすくするために重要です。このように体にとって大切な骨や歯を丈夫にするには、どうしたらいいのでしょうか？

カルシウムを多く含む



もっとくわしく！

カルシウムの働きについて

カルシウムは成長期に最も多く体にたくわえられます。今のうちからカルシウムの多い食べ物をしっかり食べ、骨や歯を強くしておきましょう。

カルシウムには、骨や歯を作るほかさまざまな働きがあります。

- ★血液を固める
- ★体の細胞の働きに関与する
- ★心臓や体の筋肉の収縮に関わる
- ★神経間の情報伝達に関わる

このようなたくさんの働きをもっています。成長期である今、カルシウムをしっかりとおかないと、体の成長が抑制され、さらに高齢になってから、骨がスカスカになってもらう「骨粗しょう症」になりやすくなります。毎日の食事で、カルシウムを十分にとるように心がけましょう！

まず1番は、カルシウムを多く含む食べ物を意識的に食べることです！さらによくかんで食べることで、歯も丈夫になります。

太陽の下で元気に運動すること



- ◆たまご
- ◆レバー
- ◆干しいたけ
- ◆さば

カルシウムが体の中で働くためにはビタミンDも必要です。太陽に当たることで体内で作られるので、元気に外で遊びましょう！運動することで吸収率もアップしますよ！