

2月給食だより

2019. 2. 28 No.10
文責: 菅沼

黒潮町立学校給食センター

はやくも2月が終わろうとしていますね。今年は暖冬といわれていましたが、朝晩は寒かったり、昼間はぽかぽか陽気だったり、なかなか気温が安定せずに体調管理が難しかったように思います。インフルエンザも、黒潮町では今のところ昨年のような大流行とまではなっていないようですが、まだまだシーズン真っ最中といったところでしょうか。インフルエンザのほかにも、感染性胃腸炎などにも気をつけないといけない寒い季節ではありますが、春の足音もすぐそこまできているように感じます。インフルエンザや感染症に負けない体を作り続けていくために、食事は3食を規則正しく食べ、色の濃い野菜を積極的に摂り、体を動かす習慣をつけましょう。

2月の給食目標は

『よく噛んで、時間内に食べよう』でした。



平均寿命と健康寿命を知っていますか？

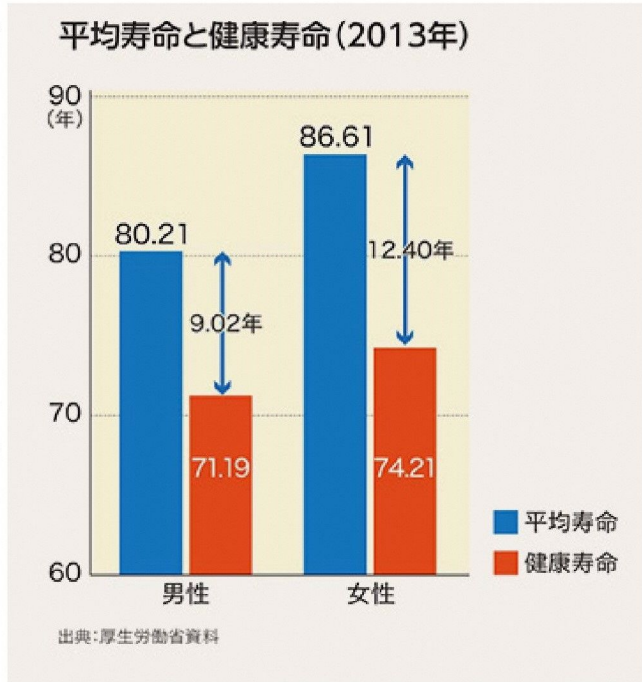
平均寿命とは、その年に生まれた0歳児があと何年生きるかを推計したものです。健康寿命とは、日常的・継続的に医療や介護を必要とすることなく、自立した日常生活をおくることができる生存期間のことをいいます。下に示したグラフは、2013年の平均寿命と健康寿命の差をあらわしています。日常的、継続的に医療や介護を必要とする期間が、男性では9年、女性では13年近くになっています。平均寿命は医療の進歩により伸びていますが、健康寿命はこのままでよいのでしょうか。

この健康寿命を延ばしていくことに、よく“噛む”ことが、大きな役割を担っているのです。

“噛む”ことにより、こんなにいいことがあるよということを“ひみこのはがいで”の頭文字であらわしています。この他にも、“噛む”ことは、体にたくさん効果をもたらしてくれます。

“噛む”ことにより、どういったことが体に起こるのかというと、歯の生えている下側に血管が通っていて、“噛む”ことでその血管に刺激が加わり、脳へ送られる血流が増えます。脳が活性化することにより、アルツハイマー型の認知症を予防したり、子どもの脳の発達を促進したりといった効果が期待できるそうです。また、よく噛んで唾液と混ぜた食べ物が腸へ送られることにより、腸内環境が改善されて食物アレルギーやアトピー性皮膚炎、花粉症といった症状の予防や改善が期待できるといふ報告もあるようです。

現代の食べ物は、昔に比べてやわらかくなってきています。時間のない現代人にとっては、柔らかい食べ物はよく噛まなくてもすぐに飲み込むことができるため好まれますが、そのため“噛む”ことがほとんどなくなっているのです。“噛む”ことは意識しないとできません。よく“噛む”で、健康的な生涯をおくることができるよう心がけましょう。



ひみこの歯がいで

噛むことの効用

ひ 肥満予防

よく噛んで食べると脳にある満腹中枢が働いて食べすぎを防げます

は 歯の病気を防ぐ

よく噛むとだ液がたくさん出て、口の中をきれいになります。このだ液の働きが、むし歯や歯周病を防ぎます。

み 味覚の発達

よく噛んで味わうことにより食べ物の味がよくわかります

こ 言葉の発音がはっきり

よく噛むことにより口のまわりの筋肉を使うため、表情が豊かになります。口をしっかり開けて話すとききれいな発音ができます。

が ガンの予防

だ液の中の酵素には発ガン物質の発ガン作用を消す働きがあります。よく噛んでガンを防ぎましょう。

い 胃腸の働きを促進

よく噛むことで消化酵素がたくさん出て消化を助けます。

ぜ 全身の体力向上と全力投球

力を入れて噛みしめたいとき、歯を食いしばることで力がわきます。

の 脳の発達

よく噛む運動は、脳細胞の働きを活発にします。高齢者は認知症の予防に役立ちます。

噛むとこんなにいいことが

黒潮町の“せとか”、知っていますか？

みなさんは、“せとか”という柑橘類を知っていますか？また、この“せとか”が、黒潮町で栽培されていることを知っていますか？柑橘類といえば愛媛県というイメージがありますが、実はここ黒潮町で、とってもおいしい“せとか”という柑橘類がつくられています。“せとか”は、“みかんの王様”と表現されるほど、果汁たっぷりで甘みもつよく、香りも良い柑橘類です。外側の皮は薄く、内側の皮もとても薄くなっています。色々なみかんが掛け合わせり、それぞれの良いところを持ち合わせた究極のみかんだそうです。

今回、おいしい“せとか”が黒潮町で生産されているという情報を得て、ぜひとも給食で提供するべく取材をしてきました。



お忙しい中、取材をさせていただいたのは、黒潮町鞭のビニールハウスで“せとか”を作られている下村昌幸さん真智さんご夫妻です。



色付け、味の促進、保温のため、ストッキングをかぶせます。



細長くて鋭いトゲができます。ひとつひとつ、手で摘み取るそうです。

下村さんがつくるせとかは、木で熟させるためとても甘みがあって香りもよく、果汁感たっぷりのみかんです。2月にしか味わうことができず、なかなか手に入らないのですが、今回、はじめて給食に登場します。「本当においしいせとかを食べてもらいたい」という強い想いと信念をもち、こだわりぬいた下村さんの“せとか”、みんなの反応が楽しみです。



給食紹介

2月7日 ●田ノ口小学校アンコールメニュー●

- ごはん
- 牛乳
- 唐揚げ
- こんにやくサラダ
- やさいたっぷり
やさしいみそ汁
- チーズクレープ



田ノ口小学校のアンコールメニューは、主菜は定番の唐揚げではありませんでしたが、今年ずっとりっちゃんの元気サラダが1番人気を誇っていた副菜には、こんにやくサラダに票が集まりました。汁物には、田ノ口小学校の児童がみそ汁コンテストで受賞した作品をつけました。田ノ口小学校の特色あるアンコールメニューになっていたと思います。

2月26日 ●入野小学校6年児童が考えた献立●

- ごはん
- 牛乳
- カツオのカレー南蛮
- 地元の恵みサラダ
- 土佐ジロー卵のスープ
- いちご



入野小学校6年生は6班に分かれてそれぞれの班がテーマを決め、主菜と副菜を考えました。その中から、「地元の食べ物を使った献立」を考えた班が選ばれ、いちごはほぼ全員の意見によりつけられました。各学校からも、それぞれがおいしかった！と、大絶賛いただきました。よく考えられた献立、すばらしかったです。

お知らせ①

1月の給食だよりに掲載した“ひとこと返信メモ”に「アンコールメニューの中身だけでも献立表に載せることはできませんか？」というお問い合わせがありました。このことについて、給食運営にかかわるメンバーが集まる会である学校給食運営委員会・学校給食運営実行委員会にて論議させていただいた結果、2019年度からは献立名・使用食材・もりつけ図を隠さずにすべて掲載させていただくこととなりました。

5月より適用となりますので、よろしくお願いいたします。

お知らせ②

本日は、2月の給食費の振替日です。振替指定口座のご確認をよろしくお願いいたします。



ひとこと返信

給食に関する疑問や質問、感想など、気軽にお寄せください。

学校 年 組 名前

きりとり