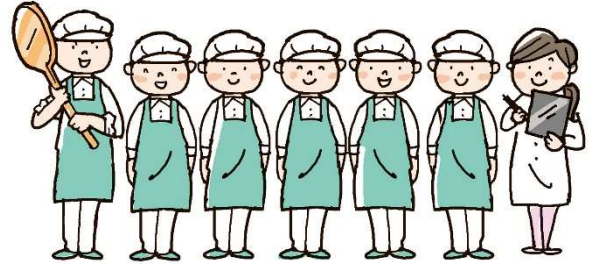


# 3月 食育便り

令和6年3月12日

文京区第六中学校

## 1年間、ありがとうございました



卒業や進級などの節目を迎える時期になりました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。

さて、今年度も1年間、学校給食の活動にご理解とご協力をいただきありがとうございました。給食時間を楽しみ、食について学んでもらえるよう、「和食の日」「ブックメニュー」「リクエスト給食」「世界の料理」などのイベント給食や、旬の食材や「江戸東京野菜」を使ったメニュー、日本各地の郷土料理や行事に関連した献立も取り入れました。中には食べ慣れない料理、聞いたこともない料理もあったかと思えます。それもこの一年の思い出とともに、食経験の一部になってくれればいいなと思っています。また、たくさんおかわりをしてきている姿や、「おいしかった」「どうやって作るんですか?」と声をかけてくれたことも調理員さんたちと一緒に喜んでいました。

来年度も引き続き、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう、給食室一丸となって頑張っていきますので、どうぞよろしくお願い致します。

## 卒業生の皆さんへ



卒業生のみなさんは、小学校から9年間食べ続けてきた給食ともお別れになります。高校生になると、中学生の時以上に自分で食べるものを選ぶ機会は多くなります。心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとることは大切です。そして、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。



## 日ごろの食生活を振り返ろう!



食事の前に、手をきれいに洗っていますか?



朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか?



よくかんで、味わって食べていますか?



おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか?



苦手な食べ物にも挑戦していますか?



毎日の食事を楽しんでいますか?

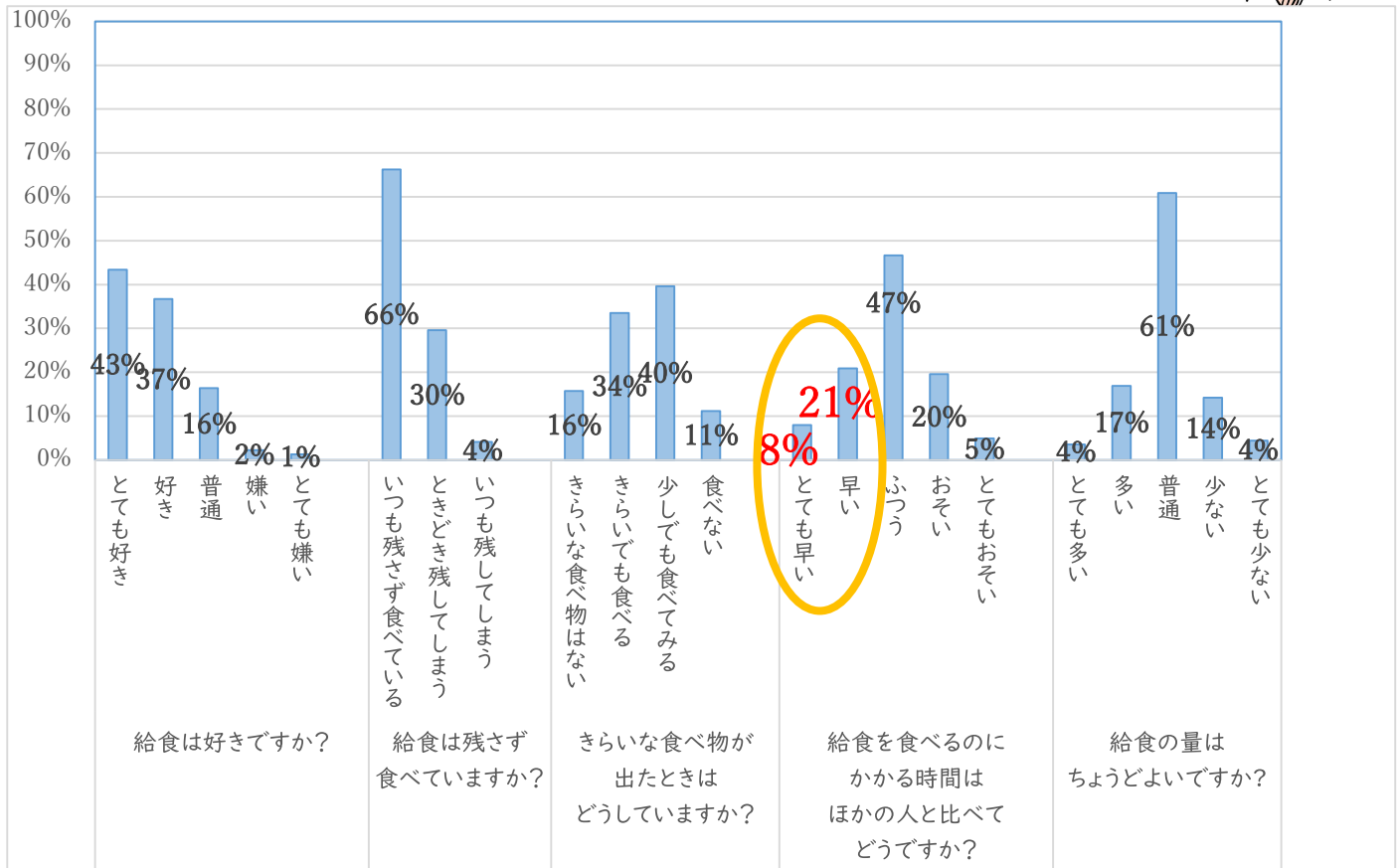


# リクエスト・給食アンケートのご協力ありがとうございました!



リクエスト給食・給食アンケートへのご協力ありがとうございました。アンケートのうち、上位 10 位までのメニューを 1 月～3 月の献立に出しました。

給食アンケートでは皆さんの給食への意識を調査しました。結果は以下の通りです。



今回は「給食を食べるのにかかる時間は、ほかの人と比べてどうですか?」という質問に対して「早い」「とても早い」と回答した人が約 3 割いたことに注目してお話をしたいと思います。理由は、給食は「ただの昼食」ではなく、「教材」としての役割もあるため、皆さんにより良い食事について考えてもらうためです。

## ●給食の分量について

給食の時間は、中学校では準備片付けを含めて 30 分間です。この時間で食べるには、量が多いと感じる人もいれば、少ないと感じる人もいることがアンケート結果からわかります。当然、食べられる量には個人差があります。ですが、給食では男女の区別や、部活動などで運動をしているかに関わらず「成長期の中学生」に必要な栄養価に合わせて献立を作っています。

## ●食べるのにかかる時間と噛む回数との関係

さて、給食を食べるはやさの話に移りましょう。給食の量の感じ方は人それぞれですし、食具の使い方や、一口で食べる量なども関係してきます。そして、噛む、つまり「咀嚼の回数」にも関係があります。少ない時間で食べる分、噛む回数が少なくなっていないでしょうか?

早食いの何がいけないのかというと、消化に悪いのはもちろんですが、噛まないことで満腹感が感じにくいということにあります。脳が満腹感を感じるまでにはタイムラグがあります。そのため早食いをするとお腹がいっぱいになったと感じる前に食べ過ぎてしまうのです。給食を食べるのが「早い」または「とても早い」と回答した人の 34% が給食の量を「少ない」「とても少ない」と感じていると回答しています。この中には純粋に食べる量が多く必要な人もいますが、よく噛まないで早食いをしている人もいるかもしれません。

また、よく噛むことで、食べ物の味を楽しむことができる、顔の筋肉を使うため言葉を正しく発音出来るようになったり、表情が豊かになるともいわれています。他にも、噛む事でこめかみ付近がよく動き、脳への血流が良くなることで脳の活性化に繋がる、唾液の分泌が良くなり、歯の病気を予防する効果もあります。

噛むことにはよい効果がたくさんありますので、しっかりよく噛んで食事をとりましょう。