

給食だより

令和4年
11月号
北区立田端中学校

木の葉が色づき、秋も深まってきました。朝晩の冷え込みなど、これから1日の気温の変化が大きくなってきます。朝昼夕の食事を毎日バランスよく、しっかり食べ、健康を守るために必要な体力や免疫力をつけておきましょう。また、食事の前や外から帰ったときは、手洗いを忘れずに行いましょう。

11月8日は「いい歯の日」

「11(いい)8(歯)」の語呂合わせからできた記念日です。食事をおいしく食べるためには、歯の健康はとても大切です。歯で食べ物をしっかりかむことができないと、食べ物の栄養は体にしっかり吸収されません。

～かむことの効果～

昔の人と比べ、現代に生きている私たちのかむ力は低下してきているといわれています。よくかまないと食べられない伝統的な食べ物は食卓に上る機会が減り、やわらかく口当たりのよい食べ物が好まれるようになったことも関係するようです。よくかんで食べることの大切さをあらためて考えてみましょう。

●消化を助ける



食べ物が歯によって細かく砕かれ、だ液と混じり合うことで胃や腸での消化がよくなります。

●太りにくくなる



よくかんでゆっくり食べることで、脳が刺激されて満腹感を得やすくなり、食べ過ぎを防げます。

●歯並びをよくする

歯の土台の歯槽骨を発達させます。かむときには正しい姿勢で、両足をきちんと床についていることも大切です。



●脳のはたらきをよくする

脳の血流をよくし、さまざまに刺激されることで記憶力のアップやストレスを和らげる効果が報告されています。



朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

文部科学省の「全国学力・学習状況調査」(2021年度)の結果では、朝食を食べないことがある中学校3年生の割合は7.1%でした。

朝食を食べることは、栄養補給だけでなく、体内時計のリズムを整えることになり、適切な生活習慣の育成と心身の健康の保持につながるとされています。また、毎日朝食を食べる子供ほど、学力調査の平均正答率や体力調査の体力合計点が高い傾向にあります。

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係(中学校3年生)

資料: 文部科学省「全国学力・学習状況調査」(2021年度)

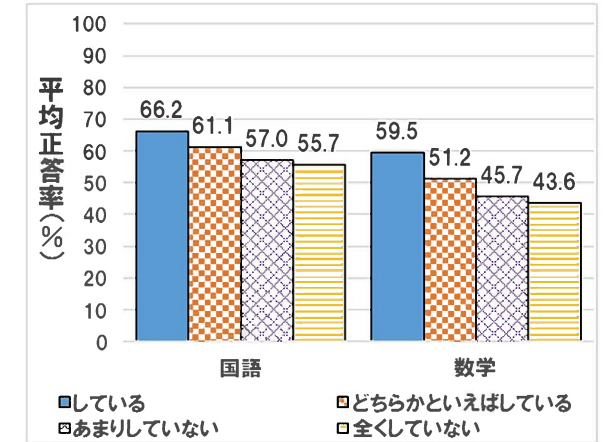
質問: 朝食を毎日食べていますか

選択肢: している

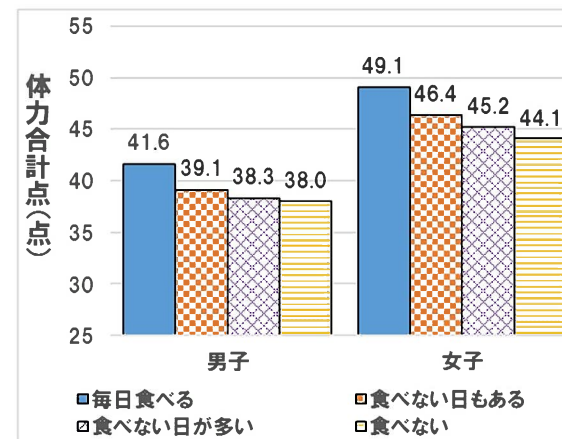
どちらかといえば、している

あまりしていない

全くしていない



朝食の摂取と全国体力調査の体力合計点との関係(中学校2年生)



資料: スポーツ庁「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」(2021年度)

質問: 朝食を毎日食べていますか

選択肢: 毎日食べる

食べない日もある

食べない日が多い

食べない

(出典) 農林水産省「みんなの食育白書一令和3年度一」

11月23日は勤労感謝の日

勤労感謝の日は、働く人に感謝をする日です。食事を残さず食べること、好き嫌いしないこと、食器をていねいにあつかうことも、食事を用意してくれた人たちに感謝することにつながります。まわりの人に対する思いやりの心を持ち、感謝の気持ちを忘れないようにしたいですね。「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつも忘れずにしましょう。

