

6月 食育だより

令和 7 年 6 月 那覇市天久給食センタ

6月4日～10日は

「歯と口の健康週間」

TEL 917-3464

FAX 867-9012

今月のテーマ・・・かむことについて

よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。そのためには、普段から意識してしっかりかむ習慣をつけましょう。家族で健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。



よくかむことの効果



よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。



あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。



よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。



かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。



かみ応えのある食べ物

- ・かたい物・・・加熱すると固くなる肉や魚、タコ、イカ、せんべいなど
 - ・繊維質が多い物・・・するめ、ドライフルーツ、ごぼう、煮干し、干し芋など
 - ・よくかまないと食べられない物・・・野菜を大きく切った物、皮ごと食べるりんごなど
- ただし、アゴや胃に負担がかかるので食べ過ぎには、注意しましょう。



※6月の給食は、かみ応えのある献立をとりいれています

6月23日は慰霊の日

1945年6月23日、太平洋戦争末期に県民を巻き込んだ地上戦が終結しました。沖縄県では沖縄戦終結の日を「慰霊の日」として県の条例で定め、沖縄線の戦没者の霊を慰め平和を祈ります。

戦後は、食糧事情も厳しく、わずかな米でヤファラジュシー（やわらかいジュシー、ボロボロジュシーともいいます）を作り、お腹を満たしていました。貴重な米を大切に、工夫して調理していた様子がうかがえます。また、さつま芋も食糧難を支えた食材のひとつです。

6月21日の給食では、慰霊の日によせて、ヤファラジュシーや焼き芋の提供を予定しています。各小・中学校においても、学校での校外学習や集会などで戦争や平和について学習をすると思いますが、学校給食においても、当時の食事をできる限り再現し食することによって、さらに理解を深めてもらいたいと思っています。



参考資料：「食べて学ぶ！！学校給食

—指導につなぐ行事食の活用—」

琉球大学農学部