



## 【様式 3】

## ③食育の日の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	
取組市町村名 取組団体・企業名	紫波町
取組の名称	「食育の日・よくかむ給食」献立の提供
実施時期	毎月
取組内容	<p>「食育の日・よくかむ給食」献立の提供（学校給食センターの取り組み）</p> <p>→ 学校給食において、毎月 19 日に「食育の日・よくかむ給食」献立を提供し、よく噛んで食べることを推進する。</p> <p>※町内産農畜産物や県内産農林水産物を使用し、よく噛んで食べることに重点をおいた献立となっており、毎月児童生徒に配られる「学校給食ひとくちメモ」では、噛むことの大切さについて様々な例をあげて紹介している。</p> <p>※町内小・中学校 14 校対象</p> <p>※献立（例）</p> <p>4 月 麦ごはん、牛乳、れんこんのみそ汁、いか天ぷら、茎わかめの炒め煮、紫いもチップス</p> <p>5 月 麦ごはん、牛乳、めかぶのすまし汁、白身魚のかりかり米粉揚げ、しわ豚と大豆のみそ煮</p> <p>10 月 麦ごはん、牛乳、マカロニスープ、ポロニアカツ、ごぼうのかみかみサラダ、ドライプルーン</p> <p>11 月 麦ごはん、牛乳、紫あ波せえごまみそ汁、いかの照り焼き、すきこんぶとあさりの煮物</p> <p>※ひとくちメモ（例）</p> <p>4 月 毎月 19 日は「食育の日」です。今年度も食育の日はかみごたえのある食品を使い「よくかむ給食」を出します。よくかむと「食べ物が消化しやすい」「虫歯を予防する」「食べ過ぎを予防する」など体にいい効果があります。今日は、イカや茎わかめ、根菜類や小魚でかむことを意識しながら食べましょう。飲み込む前にあと少し意識してかむ習慣をつけましょう。</p>

6月 弥生時代、卑弥呼は1回の食事に約4000回かんでいたといわれていますが、現代人のかむ回数は平均が約620回という調査結果がでています。よくかむと、食べ物が細かくなり消化を助ける、肥満の防止、味覚の発達、脳の発達、歯の病気予防、ガン予防など、よい効果があります。今日は鶏肉や茎わかめでかみごたえのある給食になっています。意識してかんでみましょう。

12月 かむこととスポーツには関係があります。サッカーのキックの時、野球のバッティングやピッチングの時、バレーボールのスパイクの時に、その瞬間の「咀嚼筋（かむための筋肉）」を測定すると、強い動作を行うタイミングで「咀嚼筋」も動いていることがわかりました。スポーツ選手は体を動かす際に、かみしめているということを意味しています。よくかんで、丈夫な歯を作りましょう。