

# 3月の給食だより

平成24年3月1日  
高岡市立戸出西部小学校

日ごとに膨らみ始める草木の芽に「春」の足音を感じます。6年生はいよいよ卒業、1年生から5年生も、もう少しで進級ですね。この一年間の食生活はどうでしたか？家族で振り返ってみましょう。

## よく噛んで食べましょう

昔は、よく噛むことは、しつけの上でとても大切なこととされていました。しかし、最近では、かまない子・かめない子が増えています。給食でも、やわらかくて喉越しのよい食べ物、ジューシーな（脂質の多い）食べ物が好まれる傾向にあります。

### 噛むことの効果

#### 肥満予防



よく噛んで、ゆっくり食べるので、適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

#### 虫歯予防



噛むことで、唾液がたくさん分泌されます。唾液の働きによって、虫歯菌が活性化しにくくなります。

#### 消化・吸収をよくする



食べ物を細かく噛みくだき、唾液と混ぜ合わせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

#### 記憶力アップ



しっかりと噛むと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。また、ストレスを解消し、心の安定につながります。

こんな献立、おやつがおすすめです！

みりん干し 金平ごぼう 蓮根サラダ いかの照り焼き  
五目豆 たこの酢の物 せんべい 昆布 アーモンド小魚 など

### 何でも“おいしい！”と感じられる人に！

苦手なものは食べなくてもよい？ 本当にそれでよいのでしょうか？



人間が生まれつき食べたいと思うものは、お母さんのおなかの中にいる間に培った味覚。赤ちゃんが浮かんでいた羊水は、グルタミン酸をベースにしたアミノ酸の溶液で、海水に含まれるミネラルがそのまま溶けた水溶液。誕生直後の主食のミルクやおっぱいは、主成分が乳糖の甘みです。生まれたばかりの赤ちゃんは、グルタミン酸のうま味と、乳糖の甘みは知っていますが、その他の、野菜の味やにおい、にがみ、えぐみ、微妙な酸味などがおいしいと感じられる味覚は、その子が食べた経験でしか育たないのです。

苦手な食べ物を、ずっと食べないでいると、味覚は赤ちゃんのときのままです！ 何でもおいしいと感じられるように、いろいろな食べ物にチャレンジさせたいものです。