

きゅうしょくだより



令和5年11月15日
東久留米市立第十小学校
校長 樋口 由紀子
栄養士 鈴木 智子

朝夕はだいぶ涼しくなってきました。日中との気温差があり、体調を崩しやすい時季です。健康管理には気を付けましょう。実りの多いこの季節は、お米や果物など農作物の収穫がめじろ押しで、おいしい食べ物が豊富に出回ります。よく食べ、よく運動して、心も体ともに実りの多い充実した秋にしていきましょう。

よくかんで食べましょう

11月8日は「いい歯」の日でした。昔は、「よくかむこと」は子育てやしつけのうえでも、とても大切なこととされていました。しかし、最近は口当たりのよい軟らかい食べ物が増え、「よくかまない子」また「よくかめない子」が増えてきているようです。

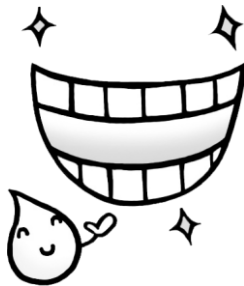
なぜ、よくかむことは大切なのか？

消化の第一歩



食べ物を細かくし、だ液と混ぜ合わせることで消化をよくし、胃腸への負担を減らします。

口内の健康を保つ



だ液がたくさん出て、食後の酸性に傾いた口内を中性に戻します。虫歯を防ぎ、歯も丈夫にします（再石灰化）。

太りすぎの予防



脳の満腹中枢を刺激し、ほどよい量でおなかいっぱいになります。食べすぎを防ぐことができます。

ストレス解消



よく噛むことで脳のストレス反応が抑えられて、リラックス効果が得られます。

脳の活動を活発に



脳への血流がよくなり、集中力や記憶力がアップすることが知られています。

病気の予防



口内に侵入した細菌の活動を抑えます。またよい口内環境は免疫力もアップさせます。

地産地消を意識してみよう！

「地産地消」という言葉を知っていますか？地産地消とは、「地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする」取り組みです。消費者と生産者が「顔が見える関係」になって互いに距離が縮まり、地球環境にも優しいことが注目されています。

皆さんは、生産者による直売所、最近よく見られるようになったスーパーマーケットの地産地消コーナーをのぞいてみたことがありますか？なかにはラベルに生産者の名前が表示されているものもあります。そうした食材を選んで購入することも地産地消の一環となります。



地産地消にはどういう良い点があるの？

地産地消の良い点は消費者、生産者の両方から考えられます。まず消費者側からは「新鮮なものが手に入る」「地域の食文化が学べる」などがあります。生産者側からは、お互いに顔が見える関係になることで、たとえば見た目が悪いふぞろいな野菜など、見ず知らずの人に売するための「商品」としてははじかれてしまうものでも、きちんと中身を評価して、またそのように育った事情をわかったうえで買ってもらうことができます。

また地域内でお金が回ることによって地域経済の貢献にもつながっていきます。



SDGsと地産地消

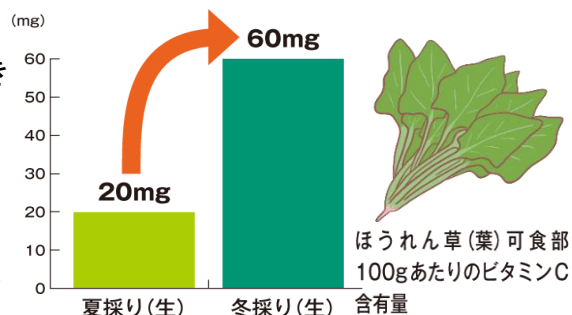


実は、地産地消は地球全体で取り組むSDGsの、ゴール14「海の豊かさを守ろう」、ゴール15「陸の豊かさを守ろう」、ゴール7「エネルギーをみんなにそしてクリーンに」、ゴール13「気候変動に具体的な対策を」にも当てはまる取り組みです。食品だけに限りませんが、物品の長距離の輸送には多くのエネルギーが使われ、温室効果ガスも発生します。生産された場所からできるだけ近いところで消費されれば運搬距離も縮み、環境に優しいことがわかります。

自然の恵みを感じられる

地域の農水産物の多くは自然の営みを上手に利用して作られてきました。野菜、果物、魚介類など、よく熟し、味が最もよくなって出盛りになり、価格も手頃になる時期を「旬」といいますが、地産地消を意識して食べていると、この「旬」の食べ物を味わうことにも自然につながりやすくなります。旬の食べ物には栄養の面でも良い点があり、旬の時期にはより栄養価が高くなる食べ物もあります。「ほうれん草」などがそうですが、『食品成分表』では、旬の冬のものとならない夏のほうれん草とを、わざわざ分けて栄養価を表示しています。

ほうれん草のビタミンC



東くるめ野菜レシピ～PART 16～



写真(左)のレシピは、東久留米市の四課栄養士会(子育て支援課、障害福祉課、健康課、学務課)で作成したものです。今年度で16冊目になる今年のレシピは、「野菜料理でバランスのとれた食事」がテーマになっています。季節別の野菜のレシピや、東久留米市で採れる野菜のレシピなど掲載されています。ぜひこのレシピを活用していただけたらと思います。

すべて地産地消にするのは難しいのですが、食材を買うときに、外国産よりは国内産、近い県のものなど無理のない範囲で選んでみましょう。