

まめ吉通信



11月8日は「いい歯の日」です



11月8日 いい歯の日

「いい歯」とは、食物をしっかり噛むことができる丈夫な歯のことです。  
 みなさんは自分の歯に自信がありますか？

知っていますか？ **噛ミング30**  
 (カミングサンマル)

「カミングサンマル」とは、厚生労働省が作成した、ひと口30回以上噛むことを目標にしたキャッチフレーズです。しっかり噛んでだ液(つば)を出し、食物の消化が良くなることで健康を保つことができます。また、しっかり噛んで食べると他にもいいことがいっぱいあります。

★噛む8大効果★

「ひみこの歯がい〜せ」

って覚えよう！

- ひ 肥満を防ぐ
- み 味覚が発達
- こ 言葉の発音をはっきり
- の 脳が発達
- 歯 歯の病気予防
- が がん予防
- い 胃の働きをよくする
- ぜ 全力投球

しっかり噛むためには・・・

★歯と口の健康を保つ

- 毎日の正しい歯みがき
  - 定期的な歯科健診
  - 規則正しい生活
- ※むし歯で歯が痛くなるとしっかり噛むことができません。むし歯は早めに治しましょう。



★食事の時に気をつけること

- 両足を床につけて背筋を伸ばす(肘はつかない)
- ひと口食べたらずをおく(早食いを防ぐ)
- 野菜から先に食べる(ベジファースト)
- 食事の間にお茶(水)を飲まない(流し込んで食べるクセがつきやすい)



★食事のリズムを整える

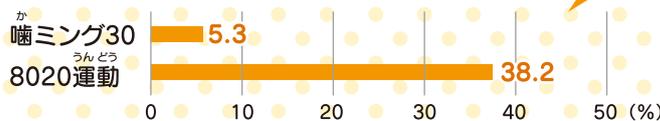
元気に遊んでお腹をすかせ、朝昼夜のご飯をしっかり食べる。  
 (おやつは食べすぎない)

80歳になっても自分の歯を20本以上保つ(「8020(ハチマルニイマル)運動」と言うよ。)のために、子供のころから歯を大切にしよう！



よ坊さん

■歯に関する取組を知っていますか？(保護者)



平成26年度実施 第2次岡崎市食育推進計画「食育」に関するアンケート調査から

「知っている」と答えた割合

あごの小さい子が増えています！

あごが小さいと永久歯が並びきらず、歯並びが悪くなってしまいます。よく噛むことはあごの唯一の運動です。奥歯をしっかり使って食物をすりつぶすように噛むことで、あごの骨を刺激します。日頃から意識して噛んで食べるように心がけましょう。



# 10月17日～10月23日は 「薬と健康の週間」です



「薬と健康の週間」は、お薬を正しく使うことの大切さや、薬剤師さんの仕事について、みんなに知ってもらうためにあるんだよ。

## お薬を正しく使うことの大切さ

お薬は病氣やけがを治すのを手伝うよ。



正しく使わないと、逆に具合が悪くなってしまうことがあるんだ。



でも…

お薬についてよくわからないことがあったら、お医者さん・薬剤師さんなどに相談してみよう！

「薬剤師さん」はお薬の専門家で、病院・薬局などいろいろなところで働いているよ。

お薬は正しく使しましょう



## お薬を正しく使おう！

お薬の使い方・タイミング・量を守ろう。間違えると、お薬が効きにくくなったり、副作用が起きて具合が悪くなったりすることがあるよ。

### ★保護者の方へ

薬は子供の手の届かないところに保管しましょう。手の届くところに保管すると、子供が薬を誤って飲んでしまう事故が起きることがあります。

## クイズ

お薬を「食間に飲んで」と言われました。いつ飲めばいいかな？

- ①ごはんと次のごはんの間に飲む  
(例：朝ごはんと昼ごはんの間など)
- ②ごはんを食べながら飲む
- ③ごはんにまぜて飲む  
(答えはこのページのいちばん下)

## 病院・薬局に行く時は、お薬手帳を持っていこう！

お薬手帳は、「あなたが使っているお薬のこと」、「あなたのアレルギーやお薬による副作用のこと」などを記入して、お医者さん・薬剤師さんにしっかり伝えるための手帳だよ。お薬手帳があれば、お医者さん・薬剤師さんはお薬の組み合わせや副作用などから、あなたによりあったお薬を考えることができるんだ。



### ★保護者の方へ

- お薬手帳は、1人1冊にまとめましょう。(薬局ごとに持つと、記録漏れなどの原因になります。)
  - 副作用やアレルギーなど、各自で記入する必要があるところは記入しておきましょう。  
(自分で買った一般薬やサプリメントなども記入しておくといいでしょ。)
- ※お薬手帳は、調剤薬局などで手に入れることができます。



クイズの答え：①ごはんと次のごはんの間に飲む

(ごはんを食べ終わってから2時間後ぐらいが目安だよ。胃を荒らしにくいお薬、胃の粘膜を守るお薬、食べ物に影響されやすいお薬などは、「食間」に飲んだりするよ。)

# 3 ベジ けん こう 毎食野菜で健康になろう

さん なん 3ベジって何だろう？  
せつ せい 説明は下にあるよ



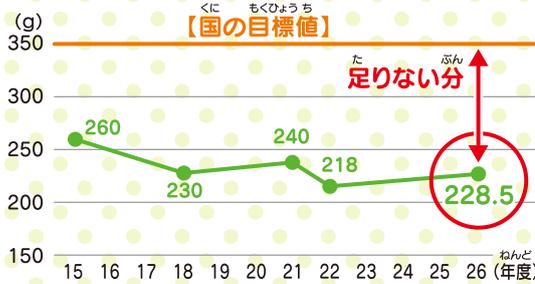
## 1日350gの野菜を食べよう

国では1日に野菜を350g食べることを目標にしているけど、平成26年度に行った「食育」に関するアンケート調査で、岡崎市は228.5gしか食べてなかったんだ。(図を見てね。)

また、国の調査結果では、愛知県の方が1日に野菜を食べる量は全国で一番少ないんだ。(表を見てね。)

からだを元気にするために、1日3回の食事で野菜をいつも食べて350gを目指そう！

### 1日あたり野菜摂取量(推移)



平成26年度実施 第2次岡崎市食育推進計画  
「食育」に関するアンケート調査から

### 1日あたり野菜摂取量の平均値

順位	性別	県名	摂取量(g)
1位	男性	長野県	379g
2位	男性	島根県	358g
3位	男性	新潟県	333g
4位	男性	東京都	332g
5位	男性	山梨県	331g
45位	女性	徳島県	262g
46位	女性	北海道	260g
47位	女性	愛知県	243g
全国平均			297g

出展：平成24年度 国民健康・栄養調査結果の概要

愛知県は男性も女性も一番少ないことが分かるね

## すごいぞ！野菜パワー

### ★「ベジファースト(野菜から食べること)」をすると

- お腹いっぱいを感じられやすい
- 食べ過ぎを防ぐことができる
- 食後の血糖値の上昇を緩やかにする

「いただきます」のあとは、まず「野菜」♪



### ★からだを元気に

野菜にはビタミンやミネラルが多く含まれ、からだの調子を整える、風邪などの病気からからだを守る働きがあるよ。

### ★お腹をスッキリ

野菜にはお腹の調子を整えて、腸の働きをよくする食物繊維がいっぱい。便秘予防の強いミカタだよ！



### ★その他の働きもあるよ

- 老化防止
- 美容効果
- 生活習慣病の予防

## 「たすベジ」「朝ベジ」「3ベジ」を始めよう

### ★「たすベジ」ってなに？

「たす」はプラスすること、「ベジ」はベジタブルの省略で野菜のこと。いつもの食事に、野菜のおかずを1皿プラスすることだよ。



〈たすベジ例〉 つけあわせの野菜や野菜料理をプラス！

### ★「朝ベジ」も大切！

忙しい朝は野菜を食べていない人が多いんだ。手軽に食べられる野菜(トマトやきゅうりなど)や野菜たっぷりスープ・みそ汁などをとりいれてみよう。



### ★「3ベジ」を心がけよう！

朝、昼、夕食と1日3回の食事で野菜料理を食べることだよ。毎食野菜料理を食べることで、食事の栄養バランスもよくなるんだ。



イベントに参加してね



食育キャンペーンで食育体験をしてみよう！

- ①秋のげんきまつり(日時：10月18日(日) 9時～13時、場所：岡崎げんき館)
- ②2015岡崎城下家康公秋まつり(日時：11月7日(土)、8日(日) 10時～16時、場所：殿橋下流乙川河川敷)
- ③JAまつり(日時：11月14日(土)、15日(日) 9時30分～16時、場所：岡崎中央総合公園武道館)



岡崎市では、小学3年生、5年生、中学1年生を対象に給食時に栄養教諭・学校栄養職員が学校を訪問し、食に関する指導を行っています。

小学3年生は、「食べ物」を3つのグループに分けよう」という題材で指導を行っています。食べ物は、主にエネルギーになる食品、主に体をつくる食品、主に体の調子を整える食品とはたらきによって3つのグループに分けることができます。

子供は、指導をもとに給食を食べながらその日の給食にはどんな食べ物が使われているか、その食べ物にはどんなはたらきがあるか考えます。実際に給食に使われている食べ物を分けることで、自分が食べている食べ物にはどんなはたらきがあるか知ることができます。指導後には、子供たちから「私の嫌いなナスにもはたらきがあるから少しは食べる」と前向きな発言が多く出ると、とてもうれしく思います。



給食指導の様子

給食は、楽しく食べ物の栄養を学ぶことができる生きた教材です。給食を通して食べ物に興味をもってもらえるよう指導しています。

美合小学校 栄養教諭 竹内 永里子

## 学校給食メニューコンクール結果発表

『八丁味噌』を使ったメニューを「岡崎まぜめん部門」と「おかず部門」で募集したところ両部門で97点の応募があり、その中から各部門の最優秀賞と優秀賞が決定しました。最優秀賞は学校給食として、来年1月(全国学校給食週間)と6月(愛知を食べる学校給食の日)の献立に登場予定です。今回は、「岡崎まぜめん部門」の入賞メニューを紹介します。

<p>最優秀賞</p> <p>優秀賞</p> <p>優秀賞</p>	<p><b>家康仰天! 八丁味噌カレー “まぜまぜ”うどん!</b></p> <p>連尺小学校4年 磯谷 洋斗さん 3年 磯谷 美羽さん</p>	<p><b>野菜いっぱい みそチャップ豚めん</b></p> <p>岩津小学校2年 藤原 ななこ 藤原 菜々子さん</p>	<p><b>野菜たっぷり まぜめん</b></p> <p>美合小学校5年 磯谷 知里さん</p>
-----------------------------------	--	---	--

最優秀賞 レシピ紹介

**家康仰天! 八丁味噌カレー “まぜまぜ”うどん!**

<p>●材料(4人分)</p> <p>鶏ひき肉……………200g</p> <p>玉ねぎ……………中2個</p> <p>★なす……………1本</p> <p>ピーマン……………2個</p> <p>ミックスベジタブル…150g</p> <p>にんにく……………少々</p> <p>月桂樹……………1枚</p> <p>うどん……………4玉</p>	<p>ガラムマサラ…少々</p> <p>なたね油赤水…大さじ4</p> <p>酒……………大さじ1</p> <p>◆みりん……………大さじ1</p> <p>カレールー……………1粒</p> <p>豆乳……………100g</p> <p>八丁味噌……………大さじ2・1/2</p> <p>塩・こしょう……………少々</p> <p>水……………200cc</p>
---	--

- ★の野菜をすべて粗みじん切りにする。
- フライパンになたね油赤水(大さじ3)をひき、①の野菜とミックスベジタブルを火が通るまでしっかり炒める。ガラムマサラを少量ふる。
- 別のフライパンになたね油赤水(大さじ1)をひき、弱火でみじん切りのにんにくを炒める。香りが出たら、ひき肉をほぐしながら炒め、ぼろぼろになり火が通ったら、水と◆の調味料と月桂樹を1枚入れ、少し煮る。(5分程度)
- ②の炒めた野菜を入れる。
- 豆乳と八丁味噌を入れ、弱火でトロミをつける。
- 塩・こしょうで味を調える。
- うどんの上に⑥をのせて“まぜまぜ”しましょう。

岡崎まぜめん部門優秀賞レシピ及びおかず部門のレシピは、市ホームページで紹介しています。 [岡崎市 給食 コンクール結果 八丁味噌](#) [検索](#)