

調理場だより

6月



令和7年度
白鷹町学校給食共同調理

6月4日～10日は【歯と口の健康週間】



「かむ」ことについて、いろいろな研究がされています。
その中で、学習と運動についての研究を2つご紹介します。

★「噛む」ことと「ワーキングメモリ」の関係★

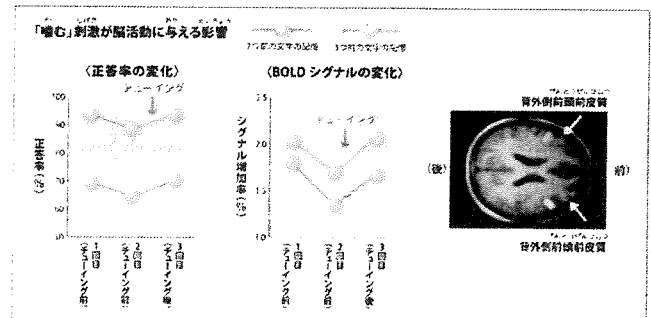
勉強を長時間続けると、集中力がなくなり作業効率が落ちてきます。その原因のひとつが「ワーキングメモリ」の低下です。ワーキングメモリとは、例えば会話するとき相手の言葉を聞いて理解しながら受け答えをするときや、料理の手順を考えて調理するとき、スポーツでも相手の動きを予測し自分の行動を考えるときにワーキングメモリが必要になります。

図①

そんなとき、ガムなどを噛むことで
「ワーキングメモリ」の回復に効果がある
という研究結果があります。
集中力、注意力、応答速度がアップし、
「噛む」ことで学習効率の低下をV字回復
することがわかりました。

参考：噛むこと研究室

出典：放射線医学研究所小島研究室
小野塚實教授



*チューイング・ガムを噛み続けるため

出典 Hirano Y et al. Neuroscience Letters 2006;436:189-92

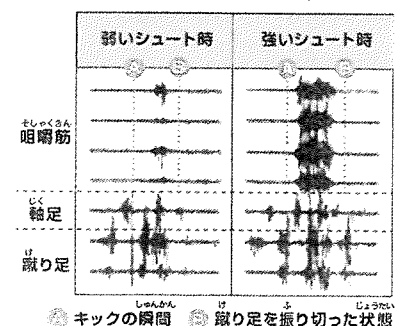
★筋力の伝達、バランス感覚、体のキレは★ ☆「噛むこと」から始まる☆

スポーツにおいて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。右図でぐっと噛みしめていることがわかります。

あらゆるスポーツをするとき、安定した下半身、姿勢を保つことはとても重要です。私たちの身体は姿勢のバランスが崩れたときに、「抗重力筋」と呼ばれる筋肉が動き、姿勢を元に戻そうとします。

その「抗重力筋」のひとつが噛む時に使う「咀嚼筋」なのです。
バランス能力と咀嚼筋には密接な関係があることが知られています。

図① サッカー(キック)のときの咀嚼筋活動
(被験者の筋電図波形の例)



● キックの瞬間 ● 蹴り足を振り切った状態

監修：大川周二 明海大学歯学部教授
武田友孝 東京歯科大学 口腔健康科学講座スポーツ歯学研究室准教授



5月の“おらほの食材”ありがとうございました

(青畑豆) 高橋昭吉さん (アスパラガス) 橋本はつさん 小林いと子さん 樋口久美子さん
(打ち豆) 高橋昭吉さん (きゅうり) 紺野農園さん (小松菜) ほっこり農園さん
(ごぼう) 田中孝さん (筍水煮) 梅津たまさん (大豆) 佐竹健司さん (にら) 小野吉一さん
(わらび) 佐藤弘さん (中華麺) 菊地製麺さん (納豆) 白鷹納豆店さん (みそ) すずき味噌店

6月 給食こんだて



小学校

令和7年度
白鷹町学校給食共同調理場

月	火	水	木	金																					
2 ごはん ビビンバどん ちょうりじょうのきゅうりつけ ばめこのみそしる	3 ごはん ホイコーロウ もやしとハムのからしあえ じゃがいもとさやえんどうのみそしる	4 やまがたけんさんこめこパン やさいコロケ カミカミサラダ スキムミルク入りコーンスープ	5 さばのわふうカレーに きりほしだいこんのりマヨサラダ ぐだくさんじる こくとうまめ	6 ごもくやさいのにくだんご だいごのみそしる あさりのみそしる うんしゅうみかんゼリー																					
9 ごはん ハンバーグチーズいりケチャップソースかけ マカロニサラダ キャベツのみそしる	10 ごはん とりにくのレモンつけ しゅんやさいのあまつけ うちまめともしのみそしる	11 しょくパン ドライカレー キャベツのマリネ とうふスープ	12 ごはん やさいとわかめのとうふよせ にくじゃが あつあげのみそしる しらたきさんだいごのぼたつ	13 ごはん さけメンチカツ あつあげのみそに かきにまじる																					
16 ごはん ぶりのさいきょうやき きりこんぶに じゃがいもとやさいのみそしる	17 ごはん マーボーどろろ ぶしよごまあえ だいこんとうちまめのみそしる	18 ユッパパン カラメルチキン チーズインサラダ ミネストローネ	19 ごはん ポークカレー オムレツ トマトサラダ	20 ごはん メンチカツ れんこんいりきんぴら にらととうふのみそしる																					
23 ごはん いわしのみそに キャベツのそぼろいため とうふのみそしる	24 ごはん ハヤシライス ひじきサラダ ウインナー ミニトマト	25 しょくパン カニ入りクリームコロケ じゃがいもチーズに ウインナースープ	26 ごはん いかメンチカツ いためビーフン とんじる	27 めんの日 ごもくラーメン おしやさいきょうざ ツナとほうれんそうのサラダ																					
30 ごはん ハムチーズフライ いりとうふ もやしとまめふのみそしる	かみかみマーク たきょうりよくかんで食べる料理についています。 よくかむと体にいいことがいっぱいあります。 ちょうりじょう調理場ゆうびんでおしらせしますね。	○おらほの食材 米・小松菜・きゅうり ミニトマト・大玉トマト ピーマン・キャベツ 青みず・打ち豆 スナップエンドウ さやえんどう・にら	ぎゅうにゅうは毎日1本つきます 牛乳	<table><tr><th colspan="3">小学3、4年生</th></tr><tr><th colspan="2">今月の栄養価</th><th>基準値</th></tr><tr><td>エネルギー kcal</td><td>654</td><td>620</td></tr><tr><td>たんぱく質 %</td><td>15.8</td><td>13~20%</td></tr><tr><td>脂質 %</td><td>30</td><td>20~30%</td></tr><tr><td>カルシウム mg</td><td>393</td><td>350 (1日の50%)</td></tr><tr><td>鉄 mg</td><td>3.4</td><td>3.0 (1日の40%)</td></tr></table>	小学3、4年生			今月の栄養価		基準値	エネルギー kcal	654	620	たんぱく質 %	15.8	13~20%	脂質 %	30	20~30%	カルシウム mg	393	350 (1日の50%)	鉄 mg	3.4	3.0 (1日の40%)
小学3、4年生																									
今月の栄養価		基準値																							
エネルギー kcal	654	620																							
たんぱく質 %	15.8	13~20%																							
脂質 %	30	20~30%																							
カルシウム mg	393	350 (1日の50%)																							
鉄 mg	3.4	3.0 (1日の40%)																							

☆ 材料の都合により、献立を変更する場合があります