

11/8 いい歯の目!

しっかりかんで食べることは生涯にわたっておいしく食べるために大切です。よくかんで食べる習慣を身に付けましょう。

合い言葉は、
「ひみこの
はがい~ぜ!」

よくかむことの効果

よくかんで食べることは、体により働きがたくさんあります。



ひ 肥満予防

ゆっくり、よくかむことで満腹中枢を刺激し、食べ過ぎを防ぎます。



み 味覚の発達

よくかむことで、食べ物の固さや形をより感じることができ、食べ物本来の味がよくわかるようになります。



こ 言葉の発音はっきり

よくかむことで、あごの発達を助け、表情が豊かになり、発音もきれいになります。



の 脳の発達

あごの筋肉を動かすことで、脳の血流量が増えて、脳が活発に働きます。



は 歯の病気予防

よくかむとだ液がたくさん出て、食べかすや細菌を洗い流し、酸性だった口の中を元に戻します。



が がんの予防

よくかむとだ液がたくさん出ます。だ液には食べ物の発がん性を抑える酵素が含まれています。



い~ 胃腸快調

よくかむと食べ物が細かるとともに、だ液がたくさん出るので、食べ物とよく混ぜ、消化を助けます。



ぜ 全力投球

よくかむとあごが丈夫になります。すると、よくくいしばることができ、大きなパワーを出せるようになります。



今月の献立より

新メニュー

かむカルサラダ



小学校の給食で出ていた「かみかみサラダ」を中学生に必要な栄養素に合わせてアレンジしました。さつまいもをカリッと揚げることで、炒り大豆を使うことがポイントです。しらす干しとチーズで歯をつくるカルシウムもたっぷりとることができます。

(4人分)

さつまいも	80g	スライスハム	20g
揚げ油	適量	プロセスチーズ	24g
しらす干し	20g	炒り大豆	20g
冷凍コーン	24g	マヨネーズ	大さじ3
きゅうり	80g	しょうゆ	小さじ1/3

(作り方)

- ① さつまいもは1.5cm角切りにし、揚げて冷ます。
- ② しらす干しは炒って冷ます。コーンは茹でて冷ます。
- ③ きゅうりは1cm角切り、ハムは1cmの色紙切り、チーズは5mm角切りにする。
- ④ ①~③の材料と炒り大豆にマヨネーズを混ぜ合わせ、しょうゆで味をととのえる。

食育キャッチボール

★保護者のみなさまへ

簡単でおいしい「我が家の野菜入り朝食のおかず」をぜひ教えてください。また、給食のメニューや食についてご質問やご意見なども教えてください。この紙の裏面に記入いただき、各中学校（給食担当）の先生にお渡しください。締め切りはありませんので、いつでもお便りください。

★各中学校の給食担当の先生方、お手数ですが「中学校給食センター」に送付をお願いいたします。



11月24日



(一社)和食文化国民会議・制定

日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日にしましょう。

和食の特徴

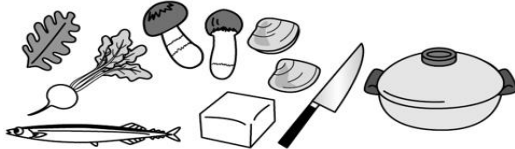
「和食」とは、日本で昔から食べられてきた料理や食文化のことです。どんな特徴があるのか見ていきましょう。

給食では、行事食や郷土料理を取り入れ、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。



自然の味を生かしている

海や川、山や里でとれるさまざまな新鮮な食材を使い、自然の味を生かす調理法で作られます。



ごはんを主食にしている

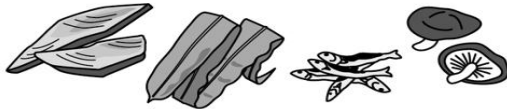
ごはんを主食に、汁物やおかずを組み合わせた献立が基本です。いろいろな食材を使うので、栄養バランスがよく、健康的な食生活を支えることができます。



給食は週4回ごはんです。

うま味を活用している

昆布やかつお節、煮干し、干しいたけなどを使ってだしをとり、そのうま味を活用して料理をおいしくします。



給食ではさば節を使っています。

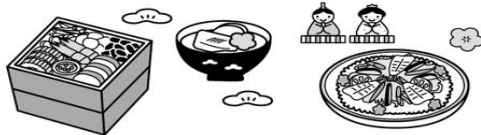
季節を表現している

自然の美しさや春夏秋冬の季節の移り変わりを、うつわや盛りつけ、部屋の飾りなどで表現します。



行事に合わせた料理がある

お正月のおせち料理や、ひな祭りのちらしずしなど、行事に合わせた料理があり、家族や地域の人びとと一緒に味わいます。



地域ごとに工夫された料理がある

日本各地の地域で生まれ、工夫や知恵が詰まっている「郷土料理」があります。



おはしやおわんを使う

ごはんはお茶わん、汁物はおわんなど、決まったうつわに料理を盛りつけて、おはしを使っていただく食の習慣があります。



味つけに欠かせない発酵調味料がある

米や小麦、大豆などの穀物を原料に、発酵・熟成させて作る、発酵調味料を味つけに使います。



和食の日の献立は、「ごはん さんまのみぞれ煮 切り干し大根の煮物 とり団子汁 牛乳」です。今が旬のさんま、だしと食材のうま味をいかした煮物と汁物を組み合わせた一汁二菜の献立にしました。

食育キャッチボール

差支えがなければ、学校名と氏名（ペンネーム）をお願いします。

(中学校) 氏名・ペンネーム ()



このコメントを食育だよりに載せて【 よい ・ 悪い 】 ご協力ありがとうございました。