



食育だより

平成28年 11月
光市立学校給食センター

11月に入り、秋が深まってきました。木々の葉も少しずつ色づきはじめ、朝夕の冷え込みも増してきました。衣服の調節をこまめにし、規則正しい食生活で冬に備えましょう。

よくかんで食べると、どのような効果があるのでしょうか？

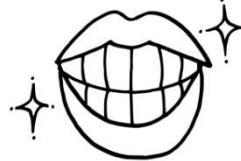
私たちは、毎日いろいろな食べ物を歯やあごを使って、かんで食べています。普段はあまり意識していない行為かもしれませんが、かむということは体にとって、とても大切な働きがあります。

肥満予防



よくかんで、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。

むし歯を防ぐ



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

消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみくだいたり、だ液とあ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。

脳の働きを活発にする



しっかりかむと、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。

よくかむ習慣をつけるには？

◆かみごたえのある食品を取り入れる



れんこん、ごぼう
などの根菜類



しいたけ、しめじ
などのきのこ類



アーモンド、
ごま等の種実類



さかな
ひもの
魚の干物

◇皮つきのまま使う



かみごたえがアップするだけでなく、皮に含まれる栄養もとれます。

飲み物で流し込みながら食べたり、草食いはやめましょう！

◆素材の切り方を大きくする



大きめに切ると、自然とかむ回数も増えます。



かみかみクイズ

※裏面にクイズの答えがあります。

Q. 2つの食べ物を比べ、かみごたえのある方を選びましょう。

- ① ごはん 食パン ② ゆでたごぼう ゆでたかぼちゃ ③ ポテトチップス さきいか





じばさんしょくざい と い 地場産食材を取り入れています



「地産地消」という言葉を聞いたことがありますか？「地産地消」とは、地元でとれた食材を地元で消費する取組のことで、旬のものを新鮮な状態で使用できたり、馴染みのある地域で育った食材を使うことで、子ども達が食べ物に対し、感謝の気持ちをもつねらいがあります。

ここで、今まで給食に食材を納入していただいた生産者の方々を、一部紹介します。

キャベツ（東荷）



「農事組合法人つかり」のみなさんが、冬キャベツを栽培されています。

キャベツの育ち具合をこまめに確認し、なるべく農薬を使わないように心がけているそうです。

「愛情を込めて育てたキャベツが大きく成長し、それを収穫するときがとても嬉しく、やりがいを感じます」と、目を輝かせながら話されていました。

さつまいも（岩田）



岩田にお住まいの熊野さん達が、さつまいもを栽培しています。

雨が降ると、さつまいもに傷が付きやすくなり、その傷にカビが付き腐りやすくなるので、大変だそうです。

「一生懸命心を込めて育てました。残さず食べてくれると、とても嬉しいです」と、笑顔で話されていました。

ひじき（水無瀬島）



光井にお住まいの茂呂居さん達が、ひじき漁をしています。

長い時間腰を曲げた状態や、かがんだ状態でひじき漁をされるので、腰が痛くなりやすく大変だそうです。

「ひじきが苦手な人も居るかもしれませんが、おいしく食べてね」と力強く話されていました。

こうや豆腐 からあ 高野豆腐の唐揚げ ～9月12日の献立より～

【材料 4人分】

- ・高野豆腐（一口大タイプ）…30g
- ・揚げ油……………適量
- ・じゃがいもでん粉……………適量

- ★ {
- ・しょうが……………少々
 - ・こいくちしょうゆ…おおさじ3と1/2
 - ・清酒……………おおさじ3

【作り方】

- ① しょうがをすりおろし、絞り汁を取る。（チューブタイプのしょうがを水で溶いて、絞り汁にしてもよいです）
- ② 高野豆腐を水で戻す。
- ③ ★の調味料を合わせ、戻した高野豆腐を入れ、10分くらい浸し下味を付ける。
- ④ ③にじゃがいもでん粉をまぶし、175℃の油で揚げる。



からあ唐揚げにすると、より食べやすくなります！

【クイズの答え】 ①ごはん ②ゆでたごぼう ③さきいか