

食育だより



令和5年11月
鹿児島市立紫原小学校
～毎月19日は食育の日～

秋も一段と深まり、色とりどりの紅葉が目を楽しませてくれる時季となりました。秋は実りの季節。新米をはじめ、旬の野菜、果物、魚などが一段とおいしさを増します。冬の訪れに備え、豊富な食材をバランスよく食べて、寒さに負けない体をつくりましょう。



～感謝の気持ちをもって食べましょう～

11月23日は「勤労感謝の日」です。毎日食べている給食を例にとっても、普段、みなさんの見えないところで一生懸命に働いている多くの方々の協力や御苦労があります。直接、お礼を言える機会は少ないですが、食事のあいさつや食べ方で感謝の気持ちをしっかり表していきたいですね。

* 食事のあいさつの意味を知ろう *

いのちに感謝!
「いただきます」



食べ物は、もとはすべて生き物です。そのいのちをいただいて、私たちのいのちをつないでいることをあらためて考えてみたいですね。

人に感謝!
「ごちそうさま」



見えるところだけでなく見えない場所でのいろいろな人の力が食生活を支えます。「馳走」はそうした人のはたらきに感謝する言葉でした。

思いに感謝!
「ありがとう」



優しい気持ちで自分たちの成長を見守ってくれている、家族の人、学校の先生、そして私たちの学びや学校給食を支えている多くの市民の方の協力についても考えてみましょう。



～よくかんで食べましょう！～

口当たりのよい柔らかい食べ物が増えて、「よくかまない」「よくかめない」子どもが増えてきています。「かむこと」を意識して食べてみましょう。

なぜ、よくかむことは大切なの？

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。むし歯をふせぎ、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が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



よくか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。

～かみかみメニュー～ *のり塩ポテトビーンズ (給食レシピより)

<p>(材料)</p> <p>大豆水煮缶 100g 片栗粉 20g</p> <p>じゃがいも 200g</p> <p>煮干し (食べるいりこ) 15g</p> <p>揚げ油 適量</p> <p>塩 少々</p> <p>青のり粉 少々</p>	<p>(作り方)</p> <p>① 大豆は片栗粉をつけて油で揚げる。</p> <p>② じゃがいもは2cm角に切り油で揚げる。</p> <p>③ いりこは、焦げないようにさっと揚げる。</p> <p>④ ①・②・③に塩と青のり粉を混ぜ合わせる。</p>
--	--

*たくあんきんぴら (給食レシピより)

<p>(材料)</p> <p>たくあん 100g</p> <p>しらす干し 10g</p> <p>かつお節 5g</p> <p>白ごま 4g</p> <p>ごま油 小さじ1</p> <p>薄口しょうゆ 小さじ1/2</p> <p>みりん 小さじ1</p>	<p>(作り方)</p> <p>① たくあんは、細切りにする。</p> <p>② しらす干しは、料理酒を振りかけておく。</p> <p>③ 油で①・②を炒める。</p> <p>④ 調味料を加えて味を調える。 (たくあんの塩分をみて調整してください。)</p> <p>⑤ かつお節、ごまを加えて仕上げる。</p>
---	---

