



よくかんで食べよう!



11月8日は「いい歯(11/8)の日」です。昔の人と比べて現代に生きている私たちは、かむ力が低下してきているといわれています。よくかまないと食べられない伝統的な食べ物が敬遠され、やわらかく口当たりのよい食べ物が好まれるようになったことも関係するようです。

よくかんで食べることの大切さをあらためて考えてみましょう。

かむことの効果

●消化を助ける!



食べ物が歯によって細かく砕かれ、だ液とよく混ぜ合うことで胃や腸での消化がよくなります。

●太りにくくなる!



よくかんで、ゆっくり味わって食べることで、脳が刺激されて満腹感を得やすくなり、食べ過ぎを防ぎます。

●歯並びをよくする!



歯の土台の歯槽骨を発達させます。かむときには正しい姿勢で、両足をきちんと床につけていることも大切です。

●頭のはたらきをよくする!



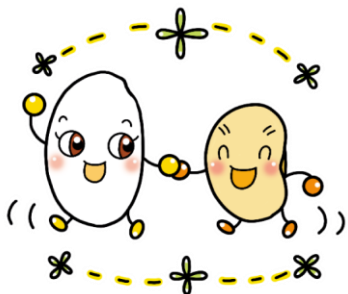
脳の血流がよくなり、さまざまな刺激を受けることで記憶力がアップし、ストレスを和らげることが報告されています。

和食の重要食材・大豆! ご飯と大豆はとってもなかよし!

11月24日は「和食の日」ですが、お米と並び、和食に欠かせない食材が大豆です。大豆は煮たり、炒ったりして食べるだけでなく、豆腐や納豆、しょうゆ、みそなどの原料としても利用されています。

たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを豊富に含む大豆は、昔から日本人の健康を支えてきました。

日本ではよく、「ご飯とみそ汁」や「ご飯と納豆」など、お米のご飯と大豆や大豆の加工品と一緒に食べます。これは栄養面から見てもとてもよいことなのです。お米と大豆を組み合わせることで、お互いの足りないところを補い合ってくれています。



「すがたを変えた大豆」を見つけよう!

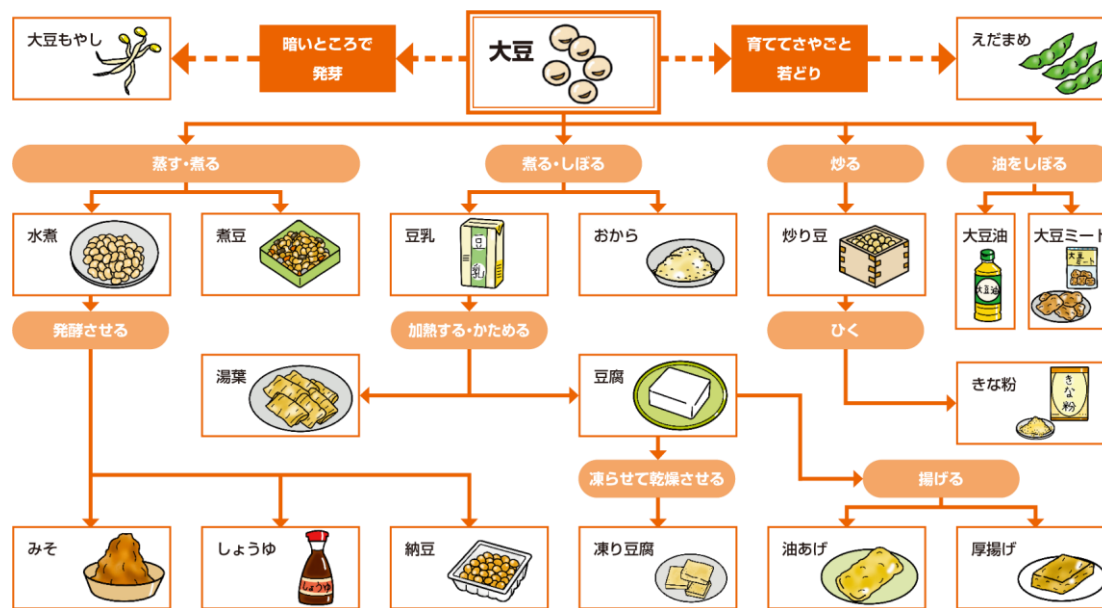


3年生は国語で『すがたをかえる大豆』という説明文を学習します。毎日の給食でも、いろいろな食べ物にすがたを変えた大豆(大豆の加工品)が使われています。11月の献立予定表の中から探してみましょう。

ミッション① 献立の名前から、「すがたをかえる大豆」に出てくる食べ物を見つけよう!

ミッション② 献立の材料にある食べ物から、大豆の加工品を見つけよう!(下の図も参考にしな!)

※「しょうゆ」は調味料として扱うため、献立表には記載していません。



新潟県村上市発祥の記念日 11月11日は「鮭の日」



「鮭」という漢字のつくりの部分分解すると、「十一十一」となります。ちょうど秋鮭の旬の時期でもあることから、鮭への感謝とよさを広めたいと、新潟県村上市が1987(昭和62)年に制定し、11月11日が『鮭の日』になりました。

村上市では、毎年秋に『鮭魂祭』が行われ、鮭に感謝と敬意を込めてその魂を供養し、豊漁を願います。

「鮭は捨てる場所がない」と言われるほどほとんどの部位が使用され、村上市には100種類を超える多様な鮭料理があります。9月に紹介した『100年フード』でも「村上の鮭の食文化」が認定されています。



ご飯、鮭の塩焼き、卵の花の炒り煮、沢煮椀、みたらし餅、牛乳

給食でも、さまざまな鮭料理を味わっています!