

食育だより

新東淀中学校 保健室 2014. 10. 17

よくかんで食べよう！

みなさんは、食事のときに一口で何回くらいかんでいますか？ 食事が洋風化するとともに、最近では、よくかんで食事をしない人が増えてきています。よくかんで食事することは、健康によいことがたくさんあります。日ごろから、「よくかんで食べること」「歯ごたえのある食事を取り入れるようにすること」などに気をつけましょう。

よくかむことの効果

★むし歯を防ぐ



唾液がたくさん分泌され、口の中をきれいにし、むし歯を予防します。

★消化・吸収をよくする



唾液に含まれる消化酵素のはたらきにより、食べ物が消化・吸収されやすくなります。

★肥満予防

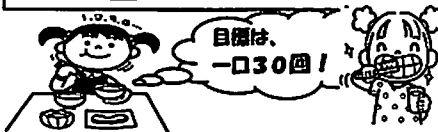


かむことで脳に刺激がいき、満腹感を得るので食べ過ぎを防ぎます。

★脳を活性化して、記憶力アップ



かむことで脳の血流がよくなって脳に酸素や栄養がいきやすくなり、集中力や記憶力がアップします。



かむためには、丈夫な歯が必要です。むし歯予防のために、食べた後は歯磨きをしましょう。できない場合は、口をすすぐだけでも効果はあるので、忘れずにしましょう。

◆積極的に取り入れよう

かみごたえのある食材！

◆こんな食べ方に注意しましょう！



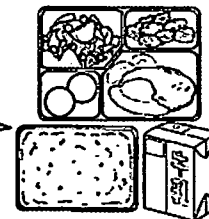
●やわらかい食べ物も大きくカットしたり、歯ごたえを残すなど調理法の工夫でかむ回数が増えます。



給食で栄養を考えましょう

今月の献立

「秋刀魚のさんしょう焼き、ポイルブロックリー、高野どうふの卵とじ、こんにゃくの甘辛炒め、だいこんの柚子の香あえ、米飯、牛乳」より



よくかむための合い言葉 ～ かむことの効用をまとめた言葉 ～

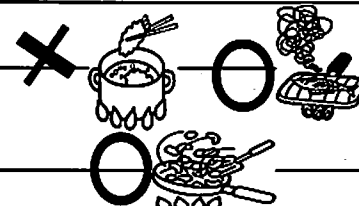
「ひみこのはがーぜ」

ひ	・・肥満防止	は	・・歯の病気予防
み	・・味覚の発達	が	・・がん予防
こ	・・言葉はっきり	いー	・・胃腸快調
の	・・脳の発達	ぜ	・・全力

よくかむことは「よく味わう」ことにつながります。食べるときに大切なのは栄養分を取るだけでなく、食べ物をかんで味わい、脳が食べているのを認識することです。それが満腹感や消化・吸収につながっていきます。食べるときには、よくかみ、味わいましょう。

◆よくかむための調理法のヒント◆

★食材は大きめに切る・・・一口大よりやや大きめに。
★加熱し過ぎない・・・野菜などゆですぎないように。
★油で揚げない・・・焼いたり、さっと炒めたり。



◆よくかむことができる献立◆

★「秋刀魚のさんしょう焼き」秋刀魚のジューシーさと、さんしょうの、ほのかな香りを生かした焼き魚になっています。大きさも食べ応えがあるように、大きめに切っていますので、しっかりよくかんで旬の味を味わっていただきましょう。

★「こんにゃくの甘辛炒め」こんにゃくには弾力性があり、食物繊維も豊富で腸内のバランスを整えてくれる食材です。今回は甘辛く味付けしています。

来春からチェックしてみよう！ 「認証マーク」

厚生労働省は 10/6 に炭水化物やタンパク質など必要な栄養素の摂取基準を満たしたコンビニエンスストアやスーパーの弁当、惣菜などを「健康な食事」として認証し、表示できるマークを選定しました。

これからはこの認証マークをチェックし、黄色と赤色だけのマークの弁当には緑色のサラダを購入するなど、3色を上手に組み合わせて、「健康な食事」になるよう工夫しましょう。

「黄色」 主食。300kcal未滿で、玄米など精製度の低い穀類を2割程度含みます。含まれる炭水化物は40～70gです。



「赤色」 主菜。肉や魚などの主菜は250kcal未滿で、タンパク質は10～17gです。

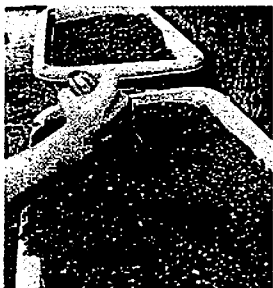
「緑色」 副菜。150kcal未滿で、野菜は100～200gです。

3色合計で650kcal未滿で、食塩は3グラム未滿です。

野菜・果物栽培パート2

前回夏野菜を「栽培・収穫・料理」と特集しましたが、今回パート2をすることになりました。前は保健室が主になっていましたが、今回はチャレンジ学級みんなの活動におじゃまさせてもらう形で取り組みます。

これから栽培していく野菜・果物は、「いちご（桃娘、あきひめ、ジャンボいちご）3種類、大阪の伝統野菜の天王寺無^{てんのうじみ}と田辺大根、たまねぎ」を育てていきます。前回同様、成長記録や収穫、料理まで連載していきますので、お楽しみに～♪



土をしっかりと
ほぐして～



まぜまぜ～



水で
湿らせて～



種をまく道
を作って～



種を
植えて～



苗を
植えて～

桃娘・あきひめ	ジャンボいちご	田辺大根	てんのうじみ 天王寺無	たまねぎ

(2014・10・10現在)

体育祭という大きな行事が一つ終わりました。悔いのない体育祭でしたか？体育祭本番では大きなけがもなく、天気も持ちこたえてくれて本当に良かったです。教職員から1・2年生が学級旗を一生懸命に振る姿、3年生の気合の入った声援などみなさんの頑張っている姿を見聞きしていると、とても良い体育祭だったなあと心から感じました。次は文化発表会です。練習や準備に大忙しですが、頑張ってくださいね。

文化発表会と同じ日の10/31はハロウィンです。ハロウィンといえはかぼちゃのおばけがよく見られますよね。そこでかぼちゃについて少しお話を。かぼちゃは表面のでこぼこしている日本かぼちゃと、つるつるしている西洋かぼちゃの2種類があります。かぼちゃはビタミン、カルシウム、鉄など栄養豊富な緑黄色野菜です。さらにからだを温める嬉しい効果があるので、朝晩の冷え込みがきつくなってきた今の季節、積極的に摂りたい食品ですね。

