

月目標：(小)よくかんで食べよう (中)食事と健康の関係を理解しよう



Table with columns for Date, Main Dish, Milk, Side Dish, Red Foods, Green Foods, Yellow Foods, and Nutrient Intake. Includes various meal items like soups, salads, and breads, along with nutrient values for energy, protein, and carbohydrates.

※ごはんは大麦入りです。 ※食材の関係で献立を変更する場合があります。

食育だより

2月

こんげつ もくひょう
 ~今月の目標~
 よくかんで食べよう
 (中) 食事と健康の関係を
 理解しよう



まいにち しょくじ、おおいしく、たのしく食べるためには、「よくかんで食べる」ことがとても大切になります。
 わたし たちは、見た目や味だけではなく、口に入れたときの歯ざわりや、舌で味わう感覚、耳で楽しむ音などを総合して味わっています。

しっかりかんで食べることで、食べ物の持つ甘みやうまみ、主食とおかずが混ざった味わいなどを感ずることができ、子どもたちの好きな料理の中には軟らかい物も多く、そのようなものはあまりかまなくても食事が済んでしまいます。

かむことを意識するために……

- 「よくかまなくてはならない」おかずを必ず入れる
- テレビを見ながらの「ながら食べ」をやめる
- ゆっくり食べられるよう食事の時間を長めにする

などして、よくかんで食べる習慣を作りましょう。



給食センターのホームページは
 コチラから。



作ってみませんか？

2月7日の献立より

いかとさつまいもの甘辛

<材料・4人分>

- いか 短冊 …… 120g
- 酒 …… 大さじ1/2
- 片栗粉 …… 適量
- さつまいも …… 中1/2本
- 揚げ油 …… 適量
- 酒 …… 小さじ1
- 砂糖 …… 大さじ1・1/2
- しょうゆ …… 小さじ2
- みりん …… 小さじ1
- 水 …… 小さじ1

<作り方>

- ① 長さ3cm程度の短冊切りにしたイカは、酒をまぶしておく。
- ② さつまいもはいかと同じくらいの大きさに切り水にさらしておく。
- ③ さつまいもは水を切って素揚げ、いかは片栗粉をまぶして揚げる。
- ④ ★をあわせてひと煮立ちさせ、揚げたいかとさつまいもをむらなく和える。

子どもの生活習慣病の予防と食事

最近、肥満や高血圧、高コレステロールなど、生活習慣病の危険因子をいくつも持っている子どもが増えているといわれています。

同時に、こうした増加の原因としては、食事や生活習慣の変化によるところが大きいとする研究結果が学会などでも報告されています。

生活習慣病を予防するために、家庭でも食事の面で心がけていきましょう。

<p>脂肪のとり過ぎを避けるため、料理は和風・洋風・中華風などいろいろ組み合わせよう。</p>	<p>肥満を避けるため、砂糖の入った菓子や清涼飲料水をとり過ぎないようにしよう。</p>	<p>体に大切なビタミンを補うため、緑黄色野菜を毎日たっぷり食べるようにしよう。</p>
---	--	--

<p>塩分や糖分のとり過ぎを防ぐため甘いお菓子は控えるとか、ラーメンのスープを残すなどの工夫をしましょう。</p>		
<p>スープを飲まない</p> <p>えんぶんりょう 塩分量 1.7g</p>	<p>スープを半分飲む</p> <p>えんぶんりょう 塩分量 5.3g</p>	<p>スープを全部飲む</p> <p>えんぶんりょう 塩分量 8.8g</p>
<p>食物セネイを含むいも、海藻も忘れず。</p>		

●かむ習慣の工夫としては…

- ① かみごたえのある食べものに慣れさせていく。食事の中に1品か2品、かみごたえのあるものをいろいろな調理方法で(焼く・煮る…)材料の大きさや形に変化をつける。
 - ② お父さん、お母さんが、もぐもぐとよくかむ手本を示す。
 - ③ 食事の時間をゆっくりとる。
 - ④ 食事に興味を持たせる(楽しい時間にしてください)。
- ※「早食い」「インスタント料理」をなるべくやめてください。



●よくかむとからだにいいことがたくさんあります。

- ① 歯や歯ぐきを丈夫にし、歯並びをよくする。
- ② かむことによりだ液がたくさん出て、消化を助けます。
- ③ 胃腸を強くします。
- ④ 頭の働きがよくなります。
- ⑤ 瞬発力を養います。
- ⑥ リラックスさせます。



●よくかむほどだ液がたくさん出ます。(だ液の効用)

- ① 歯が溶けるのを防ぎます。
- ② 溶けた歯のエナメル質をもとにもどします。
- ③ 口の中に残った食べかすを流します。
- ④ ミュータンス(バイ菌)を弱らせます。
- ⑤ デンプンを消化しやすいように変えます。

