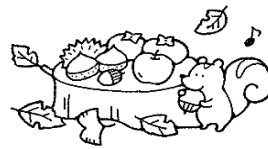


* 給食だより *



家庭数
平成30年11月
No.7

さいたま市立美園小学校

「食欲の秋」といわれるように、秋はおいしいものがたくさん出回ります。初秋の頃は、暑い夏の間に失われたビタミンやミネラルを多く含む果実やきのこが旬を迎えます。そして、秋が深まるにつれ、エネルギー源であるでんぷんや脂質を多く含んだいもや根菜、種実、脂ののった魚は旬を迎え、冬の寒さに備えようとしています。秋に食欲が増すのは、とても自然なことです。「みのりの秋」を給食でも子どもたちに伝えていきたいです。

1, 2, 3, 4... 15, 16, 17...



よくかんで 食べましょう!



食べ物をよくかむことは、食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。



よくかむことの効果



よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。		あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	
よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。		かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。	

かむことと満腹感



食べ物をよくかむと脳の視床下部にある満腹中枢が刺激されて「おなかがいっぱい」と感じ、食べすぎを防ぎます。早食いは満腹中枢が働く前に食べすぎてしまいます。

だ液の働き

食べかすを落とす 	消化を助ける 	味を感じる
よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ!	菌の増殖を抑える 	歯の表面を修復する

7日の給食の献立では、かみごたえのある食材を使った献立を出しました。給食といっしょにお手紙をつけ、「ひと口15回～30回かみましょう」と伝えました。児童の中には、「かんでいるうちに溶けてなくなった」という感想を話してくれました。普段、なかなか意識して食べていないと思いますが、たくさんかむと口の中の食べ物は、どのぐらい細くなるか、ご家庭でもやってみてください。

よくかむことはよく味わうこと



味はだ液にとけた味物質が、舌にある味らいを刺激して脳に伝わることで感じます。かむほどにだ液と食べ物が混ざるので、よくかむことはよく味わうことにつながります。



ひと口 15回 ~ 30回 かみましょう!!

フランス料理 給食



11月2日(金)給食でフランス料理を実施しました。この日の一番人気は、オニオン入りトウランスープでした。「また出してほしい!」という声が多かったですが手がかかる料理なので、なかなか難しいところです。作り方は、朝一でスープに浮かせるフランスパンを1~2mmの厚さにスライスします。切ったパンを鉄板に並べてチーズとパセリをふりかけ、5分ほど焼きました。スープの玉ねぎは、茶色くなるまで1時間ほどバターで炒め、小麦粉を入れてとろみをつけます。その後は、水分を入れて少し煮込み、ミキサーにかけました。スープがトロトロになり飲みやすく、濃厚でした。子どもたちは、「今日は具がないね」と言いながら、飲んでみるとおいしかったようです。バターアレルギーの児童には、調理員さんが別コンロで、バターなしのものを作ってくれました。調理員さんとの朝の朝礼では、「今日は、フランス料理なので特に丁寧に作っていきましょう。」と声をかけ、いつもと違う味を子どもたちと楽しみました。

< この日の献立 >
 ソフトフランスパン
 コック・オーヴァン
 キャロットラペ
 オニオン入りトウランスープ
 牛乳



< キャロットラペ > 子どもたちが食べやすいレシピにしてみました。常備菜として作り置きできます。

【材料つくりやすい分量】

にんじん	300g
にんにく(みじん切)	1g
オリーブ油	大さじ1
バジル(乾燥きざみ)	少々
酢	大さじ1
さとう	大さじ1/2
食塩	小さじ1/2
黒こしょう	少々

【作り方】

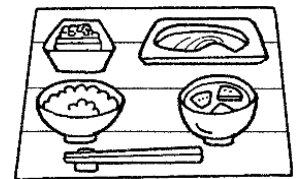
- ①にんじんをさがきがき千切にしてかるくボイルする。ボイルすることで、にんじん臭さが軽減され食べやすくなります。
- ②ドレッシングをつくります。にんにくが苦手なお子さんは、低温のオリーブオイルで少し炒めてあげると食べやすくなります。
- ③①と②を混ぜ合わせてなじませる。



今月、5年生の家庭科で「五大栄養素と3つの食品のグループ」について勉強しました。一食の食事において、五大栄養素がすべてとれることが理想的ですが、食品を組み合わせながら栄養素のバランスがとれた食事を心がけましょう。

知っていますか? 五大栄養素の働き

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など	多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など	多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	多く含む食品 野菜、果物、きのこなど



生きるため、成長するために私たちは食事をしています。食べたものでみんなの体は、できているから好き嫌いでないでいろんな食品を食べてほしいです。人それぞれ食べ物によって体のつくりも変わってきます。自分の健康のために食事を考えながら食べられる人になってほしいと願っています。