



食育だより

平成30年度

11月号

広島市立広島特別支援学校

平成30年11月19日

紅葉が美しく、秋の深まりを感じる季節となりました。この季節は、おいしい食べ物がたくさん出まわります。自然の恵みに感謝して、しっかり味わいましょう。

1 1 8

「いい歯」をつくりましょう

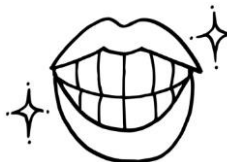
11月8日は「いい歯の日」でした。「いい歯」をつくるためには、よくかんで食べることが大切です。よくかんで食べると体にとっていろいろな良いことがあります。御家庭でもよくかんで食べることを実践してみましょう。

☆肥満を予防する



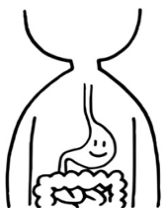
よくかんでゆっくり食べると、満腹感が得られやすく、食べ過ぎを防ぐことができます。

☆むし歯を予防する



よくかむと、だ液がたくさん分泌されて、むし歯予防になります。

☆消化・吸収をよくする



食べ物を細かく碎き、だ液と混ぜ合わせて飲み込むので、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

☆脳を活発にして、記憶力をアップする



しっかりかむと、頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

◇よくかむためのポイント◇

- ☆かみごたえのある食材を選び、大きめに切る。
- ☆食べ物が口にある間は、飲み物で流し込まない。
- ☆口にある食べ物がなくなってから次の食べ物を口に入れる。
- ☆食事をするときは、時間に余裕をもつ。



今のごはんは 未来の私



学校給食では、子どもたちが、生涯にわたって健全な食生活が実現できるよう、いろいろな食品を積極的に取り入れています。

また、栄養バランスのとれた魅力あるおいしい給食になるよう心掛けています。是非、御家庭での献立作りの参考にしてください。

魅力あふれる学校給食～ココがポイント！～



豆類

豆類は、炭水化物(糖質)・たんぱく質・ビタミン・ミネラル等の栄養素をバランスよく含んでいる上、食物せんいも豊富です。日本の伝統的な食材の一つで、給食にもいろいろな豆が使われています。



大豆

「畑の肉」と呼ばれるくらいたんぱく質が多く、様々な食品に加工されています。給食では、煮物・揚げ物の他、カレーやスパゲッティにも使います。



いんげん豆

世界中で食べられている豆で、金時豆や白いんげん豆などたくさんの種類があります。給食では、クリームスープやポークビーンズに使います。



ひよこ豆

子どもの成長や生活習慣病の予防に役立つ**葉酸**がたくさん含まれています。給食では、スープ煮やドライカレーなどに使います。



給食レシピ

<材料4人分>

大豆(水煮)	120g
(乾)芽ひじき	大さじ2
さつまいも	1/2本
小麦粉	1カップ
卵	1/2個
しょうゆ	大さじ1
さとう	大さじ1
水	適宜
揚げ油	適宜

<岩石揚げ>

<作り方>

- ① 芽ひじき…水でもどす
さつまいも…1cmの角切り
水にさらす
- ② 〔内の材料で衣を作る。〕
- ③ ①の材料と大豆を②の衣と混ぜ合わせ、一口大の大きさにして油で揚げる。

