



# 食育だより

広島市立広島特別支援学校

令和元年

11月号



令和元年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、おいしい食べものがたくさん出まわります。旬の食材を取り入れ、視覚や味覚で季節を味わいたいですね。

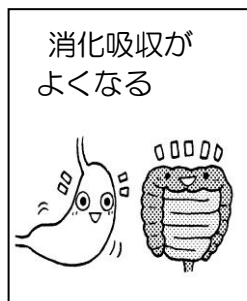
## 11月8日は「いい歯の日」

みなさんは、1回の食事でどのくらいかんで食べていますか？  
よくかんで食べると体にとっていろいろな良い効果があります。よくかむことで満腹感が得られて肥満防止になるほか、だ液がよく出て食べものと混ざり消化吸収が良くなったり、むし歯予防になったりします。  
また、あごの筋肉を動かすと脳の血流もよくなり脳の働きを活発にするともいわれています。

普段から意識してよくかんで食べるようにしましょう。



### よくかむことの効果



### かみごたえのある食品

かみごたえのある食品とは、単にかたいものというわけではなく、口の中で何回もかまなければ飲み込めない食品のことです。例えば昆布、こんにゃく、ごぼう、きのこ、するめいかなどがかみごたえがあります。



おしえます！

# 給食のひみつ

～かんたん ♪ おいしく ♪ 健康に ♪～



学校給食のおいしさのひみつや、調理の工夫を紹介します！  
ご家庭でも、ぜひお役立てください。

## 天ぷらの衣

給食では、卵アレルギーの人でも食べられるかわり天ぷらや、衣に甘めの味がついた長崎天ぷらなど、いろいろな種類の天ぷらを作っています。

### 基本の衣

小麦粉 1/2カップ  
卵 1/2個  
水 適宜

### かわり天ぷら

小麦粉 1/3カップ  
きな粉 大さじ2  
水 適宜

### 長崎天ぷら

小麦粉 1/2カップ  
卵 1/2個  
さとう 小さじ1  
塩 少々  
水 適宜

### ☆ ここがPOINT ☆

基本の衣に赤じそ粉や黒ごま、パセリ、緑茶の粉などを加えてアレンジすることができます。



## 給食レシピ

### <魚（さわら・白身魚など）の南部揚げ>

#### <材料4人分>

魚 4切れ  
塩 小さじ1/3  
小麦粉 1/2カップ  
卵 1/2個  
黒ごま 小さじ1  
水 適宜  
揚げ油 適宜

#### <作り方>

- ① 魚に塩で下味をつける。
- ② 〔内の調味料で衣を作り、魚につけて油で揚げる。〕



魚の天ぷらを揚げるときは、180℃～190℃で1～2分くらいが適当です。