



食育だより

広島市立広島特別支援学校

令和2年度

11月号



紅葉が美しく、秋の深まりを感じる季節となりました。秋は、おいしい食べ物がたくさん収穫されるので、「実りの秋」ともいわれます。旬の食材を取り入れ、視覚や味覚で季節を楽しみたいですね。

かむことは 毎日できる感染症予防！

からだの中で一番菌が多いのは口の中です。よくかんで、だ液がたくさん分泌されることで、歯の汚れを洗い流してウイルスの侵入を防いだり、むし歯予防につながったりします。また、口の中の免疫力が高まります。

《だ液の効能》



11月8日は
118
いい歯の日☆

よくかむことの効果

1回の食事にかむ回数は、食事内容の変化によって大きく減り、弥生時代の約4000回から、現代では600回くらいになったといわれています。よくかむと感染症やむし歯予防のほかにも、次のようなよい効果があります。

消化・吸収を
助ける

肥満を防ぐ

脳の働きを
活発にする

食べ物の味を
より味わえる

よくかむための工夫

- ごぼう、こんにゃく、昆布など、かみごたえのある食べ物を積極的に取り入れる。
- 飲み物で流し込んで食べないようにする。
- 一口の量を少なくする。





おいしく・たのしく食べよう！

学校給食は、正しい食習慣や知識・食事のマナー・感謝の心などを身につけるための生きた教材です。

<よい姿勢>

給食時には、食べる姿勢について指導しています。よい姿勢で食べると、消化がよくなったり、こぼさないで食べたりすることができ、一緒に食事をする人も気持ちがいいです。ご家庭でも、食べるときの姿勢に気をつけてみましょう。

◇よい姿勢のポイント◇

食器を手を持って食べる。

机にひじをつかない。

足はそろえて床につける。



背中はまっすぐのばす。



体と机の間はこぶし1つ分あける。

給食レシピ



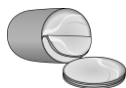
<れんこんサラダ>

<材料4人分>

まぐろスープ漬	小1缶
れんこん	2/3節
酢	小さじ1/2
きゅうり	小1本
下塩	少々
マヨネーズ	大さじ3
しょうゆ	小さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々
白いりごま	大さじ1

<作り方>

- ① 下ごしらえ
まぐろスープ漬…汁気をきる
れんこん…いちょう切りにして
酢を入れた熱湯でゆでる
きゅうり…輪切りにして下塩をする
白いりごま…すっておく
- ② 〔内の調味料をよく混ぜ合わせる。〕
- ③ よく冷ました材料を②とごまで和える。



まぐろスープ漬を、ハムに変えてもおいしいです。