



給食だより



大野城市立大利小学校
(大野城市小学校栄養士研究会)
令和4年10月31日

大野城市は
市政50周年
です



大野城市 PR キャラクター
大野ジョーくん

朝夕の冷え込みが増してきました。これからの季節、朝起きるのがつらくなりますが、寒い時こそ時間にゆとりをもって起き、温かい朝食を食べるように心がけて下さい。また、朝夕の寒暖差で体調を崩さないよう、早寝早起きをして生活リズムを整えることも大切です。

～ 今月のテーマ ～

よくかんで食べよう



よくかんで食べることは、体に良い働きがたくさんあります。そのため、普段から意識してしっかりかむことが大切です。11月8日は「いい歯の日」になっています。歯と口の健康を保つために、ゆっくりよくかむ習慣を身につけてください。

よくかむことの効果

① 食べすぎの予防

よくかむと、脳の中の満腹中枢が刺激されて、「おなかがいっぱい」と感じ、食べすぎを予防します。



② 脳の活性化

よく噛むことであごの筋肉が動き、周りの血管が刺激され、脳の血流量が増え、脳を活性化します。



③ 消化・吸収を助ける

唾液には、消化酵素が含まれています。よくかむと唾液が出て食べ物の飲み込みや消化・吸収を助けます。



④ 虫歯の予防

かむことによって出た唾液の働きで、むし歯を予防します。また、唾液には、口腔の菌の増殖を抑え、歯の表面を修復する効果があります。



⑤ よく味わうことができる

味は、唾液にとけた味物質が、舌にある「みらい」を刺激して脳に伝わることで感じます。かむほどに唾液と食べ物が混ざるので、よくかむことは「味わうこと」につながります。子供の時期の味覚の発達にも重要です。



家庭でも牛乳200ml飲みましょう！

*カルシウム不足を補いましょう！

朝ごはんにはたくさんの働きがあります



排便を促す

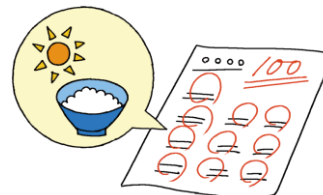


朝ごはんは1日の元気の源です。毎日元気に過ごすためには、早寝・早起き・朝ごはんの生活習慣を整えることが大切です。

朝ごはんには、「排便を促す働き」があります。胃に食べ物が送り込まれることで腸が活発に動き始めるためです。胃や腸が働くと便がしっかり出て、心も体もすっきりします。

朝ごはんは学力とも関係があります

朝ごはんを毎日とる人の方が、毎日とらない人よりも学力テストの結果が高いという研究結果があります。朝ごはんをしっかり食べることで、朝から脳を元気に働かせることができます。



ラップで簡単！おにぎり作り

手軽にできる朝ごはんを紹介します。ラップを使うことで、衛生的に作ることができます。最初にギュッと力をこめてにぎり、形を整えて、あとは軽くにぎるとおいしく出来上がります。



☆ご家庭の食事にぜひ、とり入れてください☆



じゃこの豆腐あげ

【材料】	(4人分)	【作り方】
とうふ	1丁	① 豆腐をキッチンペーパーに包んで 600Wで3分加熱する。重石をのせて、10分水切りをする。
にんじん	1/3本	② ボウルに水切りした豆腐、みじんぎりしたにんじんとAを入れて、混ぜる。
A	塩・こしょう	少々
	でんぷん	大さじ3
	かつおぶし	1袋
しらすぼし	60g	③ ②を四角く成形し、しらすを外側にまんべんなくつける。
サラダ油	適量	④ フライパンにサラダ油を1cm入れて、170℃に熱し、揚げ焼きにする。両面がこんがりきつね色になったら、バットにあげて油を切る。

*混ぜる具は、コーンやツナ、野菜などお好みで変えてください。