

# 食育だより



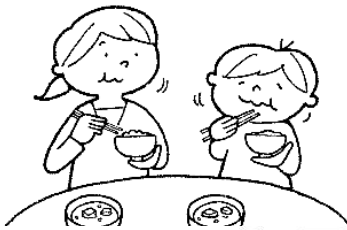
令和4年11月8日  
長崎市立高尾小学校



涼しい秋風がふいて美しい紅葉が見られるようになり、秋の深まりを感じますね。だんだんと日中と朝晩の気温差が大きくなってきました。体調管理に気を付けましょう。これから始まる寒い冬を乗り切るために、しっかり食べて栄養をとりましょう。

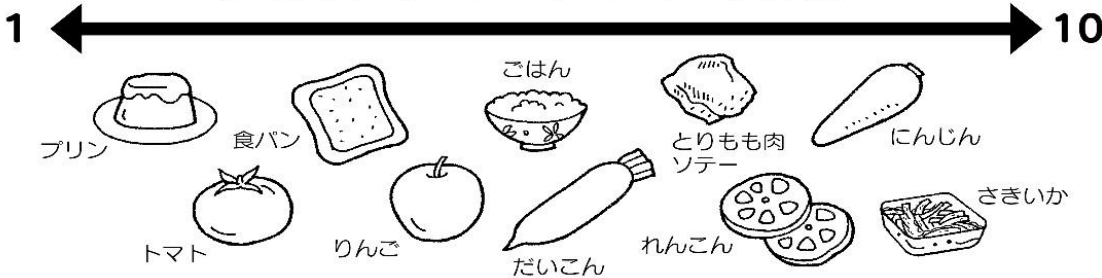


## よくかんで食べましょう



食べ物をよくかむことは、消化・吸収を助け、食べ過ぎを防ぎ、虫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。11月8日は、いい歯の日です。ご家庭でもよくかんで食べることを意識してみませんか？

## 食品のかみごたえ度



出典 「食物かみごたえ早見表」(風人社)

※かみごたえ度は数値が増えるほどかみごたえが大きくなります。この数値は、器械による測定値と筋電図による人のそしゃく筋活動量に基づいたものです。



## さつまいもとお魚の揚げ煮

～作ってみませんか？～

〈材料〉給食4人分

佃煮用煮干し	20g
さつまいも(コロコロに切る)	150g
ボイルビーンズなど (煮大豆やレトルトの豆)	60g
でん粉	適量
揚げ油	適量
砂糖	6g(小さじ2)
黒砂糖(砂糖でもよい)	3g(小さじ1)
しょうゆ	6g(小さじ1)
水	6g(小さじ1)

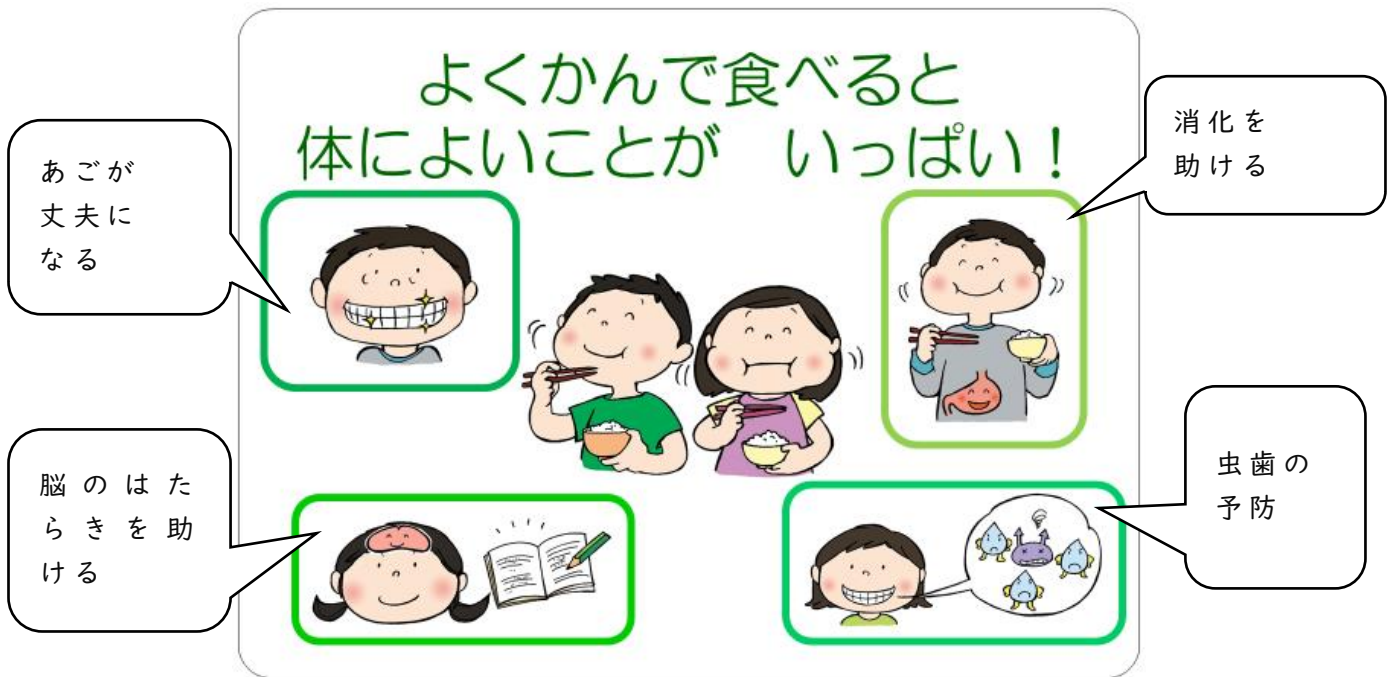
〈作り方〉

- ① さつまいもはコロコロに切り、素揚げする。
- ② 煮干しは、素揚げする。または、フライパンでから炒りする。
- ③ ボイルビーンズは、でん粉をつけて揚げる。
- ④ 砂糖と醤油と水でたれを作る。
- ⑤ ④のたれとさつまいも、煮干し、豆をからめてできあがり。

11月7日の給食メニュー

# 食育指導を行いました ～ 4年生～

栄養教諭が、給食時間に「よくかんで食べよう」という、5分間程度の食育指導を行いました。かむ回数は、食べ物の柔らかさが関係していることや、かむことでたくさんいいことがあることなどを知らせました。給食では、よくかんで食べるメニューを積極的に取り入れています。



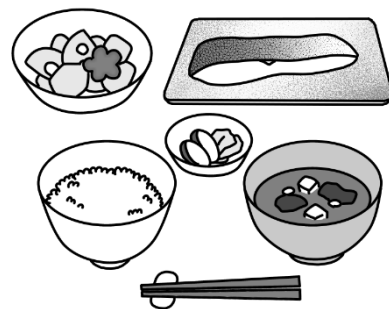
## 11月24日は「和食の日」



11月24日は「いい日本食」の語呂合わせで、「和食の日」とされています。「和食」は2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録されました。日本人の自然を大切にする心が育んだ世界共通の財産です。日本の食文化の大切さを、改めて考えてみましょう。

### 和食の基本の形「一汁三菜」

日本人の主食である「ごはん」をおいしく食べるために、「汁」と「菜（おかず）」があります。この基本形を使うと、栄養バランスの良い食事を組み立てることができます。



「和食」は、健康的な栄養面だけでなく、日本の四季を繊細に表現して季節感を楽しんだり、年中行事と密接に関わって人々の絆を深めたりする役割を果たしてきました。

和食をはじめとする日本の食文化を大切に守っていきたいですね！

