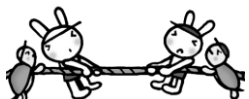


食育だより



令和6年
10月号

大田区立中萩中小学校
校長 石川貴美子
栄養士 大貫 優子

目標 食事と健康の関わりを知ろう

朝夕はだいぶ涼しくなってきました。日中との気温差があり、体調を崩しやすい時季です。健康管理には気をつけましょう。実りの多いこの季節は、お米や果物など農作物の収穫がめじろ押しで、おいしい食べ物が豊富に出回ります。よく食べ、よく運動して、心も体もともに実りの多い充実した秋にしていきましょう。

よくかんで食べましょう

昔は、「よくかむこと」は子育てやしつけのうえでも、とても大切なこととされてきました。しかし、最近は口当たりのよい軟らかい食べ物が増え、「よくかまない子」また「よくかめない子」が増えてきているようです。

なぜ、よくかむことは大切なのか？



消化の第一歩

食べ物を細かくし、だ液と混ぜ合わせることで消化を良くし、胃腸への負担を減らします。



口内の健康を保つ

だ液がたくさん出て、食後の酸性に傾いた口内を中性に戻します。むし歯をふせぎ、歯も丈夫にします（再石灰化）。



ふと 太りすぎの予防

脳の満腹中枢を刺激し、ほどよい量でおなかがいっぱいになります。食べすぎを防ぐことができます。



ストレス解消

よくかむことで脳のストレス反応が抑えられて、リラックス効果が得られます。



脳の活動を活発に

脳への血流がよくなり、集中力や記憶力がアップすることが知られています。



病気の予防

口内に侵入した細菌の活動を抑えます。またよい口内環境は免疫力もアップさせます。

今月の給食

<SDGs給食>

4日（金）の上海めんで「国産水煮メンマ」を使用しています。これは放置竹林になっている国産の孟宗竹を使った水煮メンマです。竹は地表に浅く根を張るため土砂災害を生じさせるリスクになっています。また繁殖力が強く、生育が早いため周囲の生態系へ影響を与える要因となっています。放置竹林を水煮メンマという形で資源化し竹林整備へとつながっています。メンマとはいつでも、乾燥と発酵をしていないのでメンマ特有の匂いがなく、水煮たけのこと同じように食べられるので上海めんの具材に使用しました。

<新米>

給食では、米が主食の日には麦、胚芽米、玄米などを混ぜて炊いています。日本では新米のような「初物」は縁起ものとして好まれています。新しい命がみなぎるものとして「初物を食べると寿命が延びる」といった言い伝えも残っています。11日（金）の給食では新米の「新潟産コシヒカリ」を食べます。新米ならではの香り、甘さを感じられるメニューです。

<十三夜>

「十三夜」は十五夜の次に美しいとされ、新月から数えて13日目で満月に少し欠ける月です。十五夜と十三夜の片方しか見ないと「片見月」といい、縁起が悪いとされてきました。

15日（火）の給食で愛媛県の郷土料理「いもたき」を食べます。

<運動会応援メニュー>

18日（金）は運動会の前日です。給食では運動会応援メニューの「ソースカツ丼、牛乳、のっぺい汁、紅白応援ゼリー」を食べます。赤組も白組も頑張って！という気持ちを込めて給食室で紅白2色のゼリーを作ります。

<本と給食のコラボ>

第5回（24日）は、「14匹のかぼちゃ」に出てくる「かぼちゃのスープ」です。

今が旬のかぼちゃをミキサーにかけペーストにしたかぼちゃを使ったスープです。「14匹のかぼちゃ」にでてくるようなきれいな色のポタージュスープに仕上げます。

<ハロウィンデザート>

31日はハロウィンです。ハロウィンの起源は2000年以上も昔にはじまり、収穫のお祝いと冬の到来を告げるお祭りでした。最近ではカボチャやお化けの飾りつけをしたり、仮装をして楽しむ行事へとかわりつつあるようです。

給食では、かぼちゃの入った生地チョコチップをちらした「ハロウィンケーキ」を食べます。