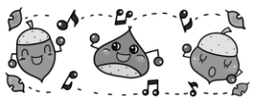
食育だより



令和８年１１月号

大田区立中萩中小学校
校長　　尾上　健二

目標　食事に関わる人に感謝して食べよう

よくかんで食べよう!



11 月 8 日は「いい歯(11/8)の日」です。昔の人と比べて現代に生きている私たちは、かむ力が低下してきているといわれています。よくかまないと食べられない伝統的な食べ物が敬遠され、やわらかく口当たりのよい食べ物が好まれるようになったことも関係するようです。

よくかんで食べることの大切さをあらためて考えてみましょう。

かむことの効果

●消化を助ける!



食べ物が歯によって細かく砕かれ、だ液とよく混ざり合うことで胃や腸での消化がよくなります。

●太りにくくなる!



よくかんで、ゆっくり味わって食べることで、脳が刺激されて満腹感を得やすくなり、食べ過ぎを防ぎます。

●歯並びをよくする!



歯の土台の歯槽骨を発達させます。かむときには正しい姿勢で、両足をきちんと床についていることも大切です。

●頭のはたらきをよくする!



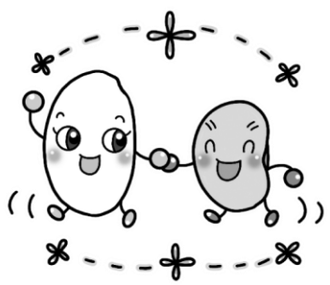
脳の血流がよくなり、さまざまな刺激を受けることで記憶力がアップし、ストレスを和らげることが報告されています。

和食の重要食材・大豆! ご飯と大豆はとってもなかよし!

11 月 24 日は「和食の日」ですが、お米と並び、和食に欠かせない食材が大豆です。大豆は煮たり、炒ったりして食べるだけでなく、豆腐や納豆、しょうゆ、みそなどの原料としても利用されています。

たんぱく質、脂質、ビタミン B 群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを豊富に含む大豆は、昔から日本人の健康を支えてきました。

日本ではよく、「ご飯とみそ汁」や「ご飯と納豆」など、お米のご飯と大豆や大豆の加工品を一緒に食べます。これは栄養面から見てもとてもよいことなのです。お米と大豆を組み合わせて食べることで、お互いの足りないところを補い合ってくれています。



今月の献立

＜わかめの食べ比べ＞

9 日 5 年生が食育授業でわかめについて学びます。わかめは部位によって食感に特徴があります。その特徴を生かし、葉の部分はわかめご飯と卵焼き、茎の部分はコリコリした食感を生かし炒め物、めかぶ（ねもと）の部分はヌルヌルした食感を生かし汁物で味わいます。授業の後は、わかめ原藻を模造紙に貼りつけ、展示していただきます。

＜鮭の日＞

「鮭」という漢字の作りの部分を分解すると、「十一十一」となります。ちょうど秋鮭の旬の時期でもあることから、鮭への感謝とよさを広めたいと、新潟県村上市が１９８７年（昭和 62 年）に制定し 11 月 11 日が「鮭の日」になりました。「鮭は捨てるところがない」と言われるほどほとんどの部位が使用され、村上市には 100 種類を超える多様な鮭料理があるそうです。11 日の給食では、鮭のゴマ味噌フライを食べます。

＜図書と給食のコラボ＞

12 日は図書司書の石井先生おすすめの本とコラボ給食 6 回目です。「かぼちゃ人類学入門」川原田　徹さく　です。大きな大きなかぼちゃ島、そこに住むかぼちゃ人たち。食べ物は住んでいるかぼちゃ島。かぼちゃ島はどうなってしまうのでしょうか。給食では、よく食べている緑色の皮の西洋かぼちゃとひょうたんのような形をしたバターナッツかぼちゃの 2 種類のかぼちゃを入れて、シチューを作ります。

＜食品ロス＞

「食品ロス」には、食べ残しだけではなく、調理する際にでる「食べられるけれども捨てられてしまう端材」があります。18 日の給食では、端材としてでたかんぱちの身と骨を柔らかく加工した物を利用して甘辛く味付けをして「かんぱちフレーク」を作ります。日々の給食でも食べ物を大切にする気持ちをもって欲しいです。

＜和食の日＞

2013 年 12 月ユネスコ無形文化遺産に「和食　日本人の伝統的な食文化」が登録されました。
11 月 24 日は「いい日本食」の語呂合わせで「和食の日」です。和食は、日本の伝統的な食文化です。24 日の給食では、昆布と削り節でとった出汁を使ってのっぺい汁を食べます。合わせだしの豊かなうま味とコクを感じられる具沢山の汁物です



＜音楽会＞

11 月 27 日、28 日は音楽会です。給食では、28 日におたのしみプリンを食べます。どんなプリンになるのか、おたのしみに。