

# \* 給食だより \*

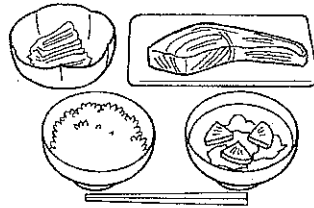
## 5月

大槌町学校給食センター 平成28年5月2日 No.2

\*\*\*\*\*  
 新年度開始から約1か月が経とうとしています。新しいクラスや授業などにはもう慣れましたか？ 徐々に気温も上がり過ごしやすくなってきましたが、4月からの疲れが出やすい時期でもあります。さらに運動会練習も始まり、だるい、眠いと感じている人もいるのではないのでしょうか。生活リズムを整えるためにも、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、元気に5月を過ごしましょう。  
 今月は、朝ごはん、よくかむことの効果を紹介します。  
 \*\*\*\*\*



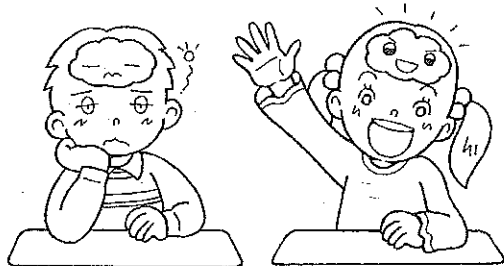
家族みんなで毎朝食べよう!



## 朝ごはんは大切なエネルギー源です

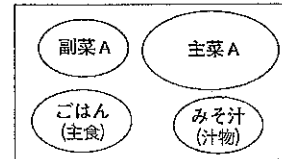
### 朝ごはんを脳を働かせよう

脳は睡眠中も休みなく働いているので、朝起きた時は脳のエネルギーが不足した状態になっています。そこで朝食をめぐと、昼食までエネルギーが補給されないで、集中力がなくなったり、イライラしたりします。



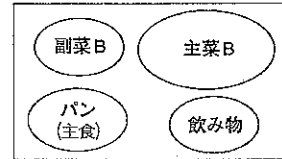
### 栄養バランスがひと目でわかる献立

★主食がごはんの場合



主菜A(例)  
卵焼き 温泉卵 焼き魚 納豆  
副菜A(例)  
青菜のおひたし 果物

★主食がパンの場合



主菜B(例)  
目玉焼き パーコンエッグ  
ハムステーキ 魚のムニエル  
副菜B(例)  
野菜サラダ 果物

忙しい朝は、時間をかけずに用意をすることが大切です。事前に献立を考え、夕食の残りを利用したり、前日に料理の下準備をしておきましょう。

献立の立て方  
 ①主食を決める。  
 ②主食にあう主菜・副菜を考える。

普段から何も食べない人は、バナナやみかんなどの果物だけでもよいので、まず食べる習慣を身につけることから始めましょう。

## モグモグでいいこといっぱい! よくかんで食べよう

みなさんは、普段よくかんで食べることを意識していますか? かたまりのまま飲み込むのは難しいので「かむ」行為は必ず行いますが、それ以上によくかむことは健康に良い効果があります。よくかむことの効果を知り、普段の食生活を見直してみましよう。

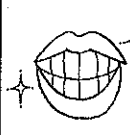
### かむことの効果

#### ◇肥満予防



よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

#### ◇むし歯を防ぐ



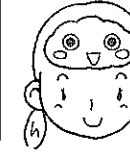
かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

#### ◇消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

#### ◇脳を活発にして、記憶力をアップ



しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

### 1回の食事での咀嚼回数

弥生時代：3990回  
 鎌倉時代：2645回  
 江戸時代：1465回  
 現代：620回

現代は昔に比べて咀嚼(かむ)回数がとても減ったことがわかります。加工品が増えたこともあり、よくかまないことが虫歯や肥満が増えている原因のひとつになっていると考えられます。

一口20~30回を目安にしましょう。

また、食べ物は大きさやかたさ、弾力性などいろいろな違いがあり、それによってかみごたえも変わります。かみごたえのないやわらかいものばかり食べていると、かむ力が弱くなってしまいますので注意しましょう。

かみごたえのないもの	かみごたえのあるもの
<ul style="list-style-type: none"> <li>やわらかいもの</li> <li>加工度が高いもの</li> <li>よくかまなくても食べられるもの</li> </ul> 例) とうふ、プリン、菓子パン など	<ul style="list-style-type: none"> <li>かたいもの</li> <li>繊維質の多いもの</li> <li>よくかまないと食べられないもの</li> </ul> 例) いか、セロリ、もち、煮干し など



### <給食レシピ紹介>

## 五目豆

材料(2~3人分) ごぼう $\frac{1}{2}$ 本、人参 $\frac{1}{2}$ 本、大豆40g、鶏もも肉50g、こんにゃく $\frac{1}{2}$ 枚、だし汁150ml、醤油 大さじ1、酒 小さじ2、みりん 小さじ2、砂糖 小さじ1

作り方 ① ごぼうは輪切り、人参とこんにゃくはさいの目切り、鶏肉は小さめの一口大に切る。  
 ② だし汁で固い材料から煮て、適宜アクを取り除く。調味料を全て加えて煮詰め、味が染みたら完成!!

2回目も副菜です。煮物の中でも人気のメニューを紹介いたします。お好みに具を変えてもOK!