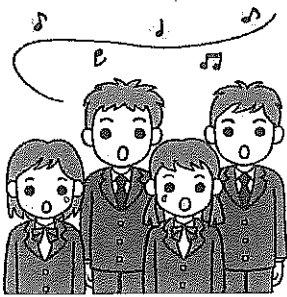


# \* 給食だより \*

## 3月

大槌町学校給食センター 平成29年3月1日 No.12



\*\*\*\*\*  
 今年度もあっという間に最後の月、3月となりました。給食の回数もわずかですが、ぜひ残りのこの時間を大切に、楽しく過ごしてください。また3月は1年のまとめとして食事の重要性やマナーなどを見直す機会にしたいですね。  
 今月は、1年の食生活の振り返り、よくかむことのよさについて紹介します。  
 \*\*\*\*\*

## 1年の食生活を振り返ろう！

この1年間、みなさんは学校や家でどのような食生活を送っていましたか？  
 下のチェックリストでいくつ当てはまったか振り返ってみましょう。

### 《食生活チェックリスト》

#### バランスのとれた食事

- 主食、主菜、副菜のそろった食事ができましたか
- 好ききらいをせず、なんでも食べることができましたか

#### 朝ごはん

- 早ね早起きをし、しっかりと朝ごはんを食べることができましたか

#### 間食のとり方

- 時間や量、内容を考えてとることができましたか

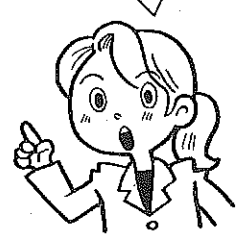
#### 食事のマナー

- 感謝の気持ちをこめて食事前後のあいさつができましたか
- よい姿勢、正しいはしの持ち方で食事ができましたか

#### 衛生

- 食事の前にはきちんと手を洗いましたか

学校でもおうちでも、この項目を意識して食べられるとよいですね！



0~2つ当てはまった人 ... 食生活が乱れぎみです。できることから少しずつ改善してみましょう。  
 3~5つ当てはまった人 ... もう少しです。チェックがつかなかった項目を見直してみましょう。  
 6~7つ当てはまった人 ... おおむね健康的な食生活を送れています。この調子で続けていきましょう。

## よくかんで食べる習慣をつけましょう

みなさんは、1回の食事でどのくらいかんで食べていますか？  
 よくかんで食べると体にとっていろいろなよい効果があります。  
 かむことの大切さを知って、よくかむ習慣をつけましょう。



### かむことの効果

- ・よくかむことで、満腹感が得られ、食べすぎを防ぐので肥満を予防します。
- ・だ液がたくさんでるので、むし歯を予防する効果があります。
- ・食べ物が細かくかみくだかれるほか、だ液に含まれる消化を促す成分が食べ物に混ざり、消化・吸収をよくします。
- ・あごを動かす筋肉が動くため、まわりの血管や神経が刺激され、脳の血流量も増えます。脳の動きを活性化させ、記憶力などがよくなるといわれます。

### よくかむ習慣をつけるには？

かみごたえのある食品を取り入れる



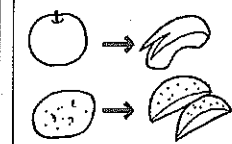
かたいもの、繊維質の多いもの、弾力があるものなど。

### 素材の切り方を大きく



食材を大きめに切る。

### 皮つきのまま使う



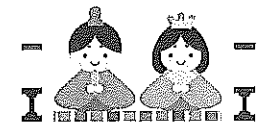
皮つきはかみごたえアップ

かむ回数は、食べ物によって変わります。かむ力をつけるためには、素材や調理法などに気をつけましょう。

かむ回数は、一口で20~30回を目安にしましょう

おまけ

## 春のクロスワードパズル

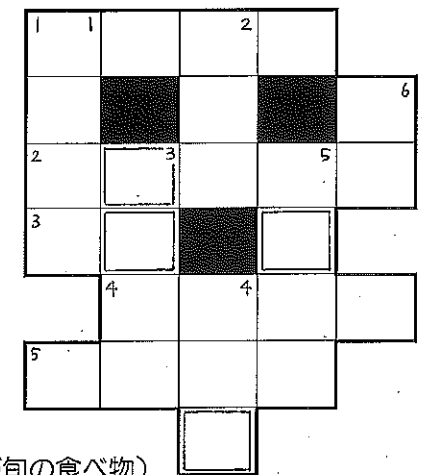


### ヨコのカギ

- 1 春は眠いものです…「春眠〇〇〇〇を覚えず」
- 2 実は3月3日が誕生日！？ 源義経の相棒「〇〇〇〇弁慶」
- 3 秋だけでなく春も旬のキノコ「〇〇たけ」
- 4 春の彼岸といえばぼたもち。ぼたもちを使ったことわざを略すと？
- 5 ひなまつりのお吸い物といえばコレ！

### タテのカギ

- 1 暖かくなるとだんだん動きだします
- 2 石鳥谷町で行われている、天井から飾られた雛人形「〇〇〇びな」
- 3 雛人形の生産量日本一の県
- 4 春の季語にもなっている植物「わすれ〇〇〇」
- 5 あかりをつけましょ 〇〇〇〇に〜♪
- 6 チューリップの和名「鬱金(うこん)〇〇」



答え：     (ヒント：春が旬の食べ物)

### 【食育クイズの答え】

- Q1: ③ 江戸時代の前期までは玄米(茶色いごはん)を食べており、中期以降に白いごはんを食べるようになりました。  
 Q2: ① 「パン」はポルトガル語の「pao」に由来し、直接日本に入った外来語の中では最も古い言葉とされています。  
 Q3: ① 生後1年以上の羊肉は「マトン」と言います。  
 Q4: ② 乳牛は1日20リットル(コップ約100杯分)のミルクを出します。  
 【クロスワードパズルの答え】 さんさい(山菜)