



# 食育だより

令和5年度

11月号

海田町立海田中学校 給食主任：岡 由似



紅葉が美しく、秋の深まりを感じる季節となりました。秋は、おいしい食べ物がたくさんとれるので、「実りの秋」ともいわれます。旬の食材を取り入れ、視覚や味覚で季節を楽しみたいですね。

## よく噛んで食べることの大切さ

「第4次広島市食育推進計画」では、生涯を通じた心身の健康を支える食育を推進しています。  
生涯を通じて健康的な食べ方を身につけるためには、子どもの頃から「よく噛んで味わって食べる」習慣づくりが大切です。

## ゆっくりよく噛んで味わって食べましょう。

「よく噛む」ことは、意識するだけでは難しい面もあります。歯ごたえのある食材を取り入れる、食材を大きめにカットする、野菜は少しかためにゆでるなど、自然に噛む回数を増やすことができる方法も取り入れてみましょう。また、早食いに注意し、家族や友人と一緒に、ゆっくりと食事を楽しみましょう。

給食では和食を取り入れて、噛みごたえのある食材を多く使うようにしています。



こんにゃく



ごぼう



切干し大根



昆布



小さいいわし

## \* 噛むことによる 4つの効果 \*

### 肥満を防ぐ

よく噛んで食べると、脳に「おなかいっぱい」という信号が伝わり食べすぎを防ぐことができます。



### むし歯予防

だ液によって口の中に残った食べかすを流し、酸性になった口の状態を元に戻します。



### 脳が活性化する

噛むことであごが動き、周りの血管や神経が刺激されて、脳の血流もよくなります。



### 消化を助ける

食べ物が小さくなり、だ液とよく混ざるため、胃や腸での消化吸収がよくなります。



# 6年生が考えた料理が給食になります。

小学6年生が考えた「地産産物を使った広島らしいメニュー」の料理が給食になります。昨年の11月に、可部地区と五日市地区の学校給食センターで募集をしたところ、たくさんの応募がありました。その中から選ばれた料理が令和5年11月～令和6年2月に登場します。

## 広島レモン風味のスイートポテトサラダ

さつまいもやレモンを使ったポテトサラダです。

## しゅんぎくの具たくさん汁

春菊が入る、彩りのきれいな汁です。

## バリうまいけん 広島炒め

レモンを使い、さっぱり仕上げた炒め物です。

## 野菜たくさん広島なべうどん

体があたたまる栄養満点のうどんです。

## 「学校スペシャル汁」が 給食になります。

五日市地区学校給食センターでは、受配校の小学校を対象に「学校スペシャル汁」の取組を行っています。各学校で、右のワークシートを使い、汁の実・だし・味を選び、学校名が分かるすてきな汁の名前を考えます。

応募いただいた「学校スペシャル汁」は、11月から順次給食に取り入れます。今月は、八幡小学校の皆さんが考えた「しぶい!うまい!八幡っ子汁」です。楽しみにしててください。

学校スペシャル汁 を考えよう

1. 下の表から、汁に入りたい実(食材)や味を選んで、○をしましょう。

<b>黄のグループ</b> <small>(黄色い実・野菜)</small> 1つ選ぶ	 
<b>赤のグループ</b> <small>(赤い実・野菜)</small> 2つ選ぶ	     
<b>緑のグループ</b> <small>(緑い実・野菜)</small> 2つ選ぶ	<small>[地産産物]</small>      
<b>だしの種類</b> 1つ選ぶ	 
<b>味</b> 1つ選ぶ	 

2. 実(食材)や味を選んだ理由、アピールしたいことを書きましょう。

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_




## 作ってみよう! 給食レシピ

### 酢の物

<材料 4人分>

ちくわ	1・1/2 本
茎わかめ	24g
切干し大根	24g
きゅうり	小1本
塩	少々
酢	大さじ1
さとう	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
塩	少々

<作り方>

- 下ごしらえ  
切干し大根…水でもどして2~3cmに切り、かためにゆでる  
きゅうり…輪切りにして下塩をする  
ちくわ…輪切りにする
- 水気を絞った切干し大根ときゅうりに、ちくわ・茎わかめを加え、Aであえる。



切干し大根を入れると、噛みごたえがあって、おいしいですよ。