

ランチタイム

薬師寺小学校
給食だより



11月8日は「いい歯の日」

11月8日は「いい歯の日」でした。しっかり噛むと、食べ物が細くなり、だ液とまざって消化がよくなります。また、よく噛んでゆっくり食べることで、脳が満腹のサインを出して食べ過ぎをふせいでくれます。



● ちょっとした工夫で噛む回数を増やすことができます

① 一口の量を少なく

一口の量を少なくしようと意識して食べると、噛む回数を増やすことができるという実験結果が出ています。

例えば、同じ量のごはんの「おにぎり」と「茶碗」を比較すると「茶碗」、大きいスプーンと小さいスプーンで食べた場合は「小さいスプーン」のほうが噛む回数が増えるそうです。

一口の量が少なくても多く入れても一口の噛む回数や速度はそれほど変わりがないそうです。

② 食べ物の内容で変わります (ファーストフード)



噛む回数 **562回**
エネルギー量 **約600kcal**



噛む回数 **1019回**
エネルギー量 **約600kcal**

同じエネルギーの和食とファーストフードの噛む回数を比べた実験では、和食を食べた時は1019回、ファーストフードは562回でした。この大きな差は、和食は野菜などを使用したおかずが多いことや、おひたしや煮物などかみごたえのある料理が多いからです。どんな料理にもかみごたえのある素材を意識して取り入れてみましょう。

● むし歯をつくる『おやつのだらだら食べ』に気をつけよう

食事をすると口の中は酸性に傾きますが、だ液が口の中を中性に戻して、むし歯を予防してくれます。しかし、だらだらと食べ続けていると、だ液の働きが追いつかなくなり、むし歯になりやすくなります。おやつは時間を決めて食べるようにしましょう。



げんきな1日は、朝ごはんから♪

朝ごはんを食べてくことで、体が目覚めて動ける体になり、集中力も高まってけがの予防につながります。11月は持久走大会の練習もあります。しっかり朝ごはんを食べて、もっている力を十分にだせるようにしましょう。

＊「朝ごはん毎日食べよう週間」を行います＊

11月22日(月)～11月26日(金)まで「朝ごはん毎日食べよう週間」を行います。

朝ごはんを食べてきたか毎日チャレンジカードに記入します。

すべてに〇がつくようにしましょう。

朝ごはんを食べてくことを、意識した一週間にしてもらいたいと思います。





11月24日は「いい日本食の日」とかけて「和食の日」です。和食には先人の知恵と工夫が詰まっていて、身近にある食材を無理なくむだなく使い、環境や体に優しい料理が多くあります。

「五」に隠された和食の知恵

和食には「五」にちなんだ献立の考え方があります。覚えておくと、将来役立つ物ばかりです。



「五色」とは、白、黒、黄、赤、青(緑)です。料理の彩りをよくしてくれて、栄養バランスも整いやすくなります。

五味(味つけ)



「五味」とは、「甘い」「すっぱい」「辛い」「苦い」「しょっぱい」で、これが献立の中にそろっていると最後まであきずに食事が楽しめます。※「辛味」ではなく味覚の「うま味」の場合もあります。

五適(おもてなし)



「五適」とは「適温」「適材(年齢などに合わせる)」「適量」「適技(こりすぎない)」「適心(雰囲気)」で味だけでなく料理全体の心づかいを表します。

五法(調理法)



「五法」とは「生(切る)」「煮る」「焼く」「蒸す」「揚げる」という調理法です。会席料理には、この5つの調理法を使った料理がすべて並べられます。



給食メニュー紹介

10月の給食に出したアーモンドトーストの紹介です。

✿ アーモンドトースト ✿

材料 【4人分】

- 食パン・・・4枚
- バター・・・大さじ2 (32g)
- 砂糖・・・大さじ2 (20g)
- 粉末アーモンド・・・12g
- ダイスアーモンド・・・12g

【作り方】

- ① バターをゆせんにかけます。もしくは、電子レンジで3秒ぐらいかけて溶かします。
- ② 砂糖を①のバターに入れ、砂糖が溶けるまでよく混ぜます。そこへ、アーモンドを入れ混ぜ合わせます。
- ③ 食パンに②をぬって、オーブントースターでこんがり焼き色がついたら完成です。

※「粉末アーモンド(アーモンドブードル)」は、スーパーのお菓子作りコーナーにあります。「ダイスアーモンド」は、アーモンドを細かくしたものです。