

おおさき食育通信



保護者の皆様に、年4回市内公立幼稚園・小学校・中学校の学校給食
及び食育の取組など“食”に関する情報を発信します。

令和2年11月発行

勉強会
をしました

よく噛むとあたまが良くなる

市内学校栄養士会では9月の研修会において、前原歯科クリニック前原雄二先生に上記の演題でお話をさせていただきました。本号では、ご家庭で話題にしていきたい情報をピックアップしてお届けします。



<その1> 噛むことの効果★

①よく噛んでカロリー消費量アップ

一食分の食事を、よく噛んで食べる時に消費されるカロリーは50~80kcalといわれています。これは約1kmのジョギングに相当します。



②よく噛むと脳が活発に働く

人類の発達の中で、ものを噛んで食べるようになったころ、脳の容量が2倍になりました。赤ちゃんから子供になる間にも、よく噛んで食事をする事で脳の発達が進み言葉や感覚を覚え始め、さらに脳の思いやりや我慢強さなどの理性を司るといわれる前頭葉の発達も促進されます。

大人になってからも噛むことで脳の活動が活発になることから、よく噛むことを意識しましょう。

<その2> お口の中を清潔に★

食事の後に歯磨き等をして口の中を清潔に保つことは、むし歯や歯周病を予防するとともに全身の健康づくりのためにも大切です。

歯周病が及ぼす影響として、

- 肥満
- 肺炎（誤嚥性肺炎）
- 糖尿病
- 動脈疾患（動脈硬化症）

等があり、むし歯や歯周病は生活習慣病の入り口とも考えられています。

今日も頑張っています！給食委員会

大崎市立
古川第五小学校



古川第五小学校では、5・6年生24名が給食委員として活動しています。学校のみんなが衛生的に楽しく給食時間を過ごせるように、日々頑張っています。現在は1月に実施する給食祭りに向けて、みんなで意見を出し合いながら準備を進めているところです。



配膳室で下膳を手伝います。



昼の放送で献立の紹介をします。



各教室の配膳台をピカピカにします。

おいしいサラダができました！！

大崎市立鬼首小学校

1年生が、国語の授業で「サラダでげんき」を学習し、「サラダに入れたらおいしいもの」を考えました。子供たちは「学校の畑のさつまいも」や「食パン」を入れるアイデアを出してくれました。

そこで、学校で収穫したさつまいもと食パンを入れたサラダを献立に取り入れました。食パンは小さく切ってクルトンにし、トッピングしました。元気が出るおいしいサラダになりました。

献立表などで事前に紹介していたので、子供たちは当日の給食を楽しみにしていました。今後も食への興味関心を高める工夫を行っていききたいと思います。



おいしいよ！



さつまいもが
甘いね。



学校給食
人気レシピ

< ごぼうチップス >

大崎市立古川第一小学校

【材料】(4人分)

ごぼう	120g
しょうゆ	8g
酒	4g
しょうが	2g (すりおろす)
かたくり粉	適量
米粉	適量
揚げ油	適量

カリカリで
おいしいよ！



【作り方】

- ① ごぼうは皮をむき、斜めに切り、水にさらしてあく抜きをする。
- ② 水を充分にきり、醤油・酒・生姜で下味をつける。
- ③ 片栗粉・米粉を合わせた粉をまぶし、180℃ほどの油でカリっときつね色になるまで揚げて出来上がり。
*米粉を使うことでパリパリの食感に仕上がります。

かみかみレシピにもなっているメニューです。

ごぼうが苦手な子でもカリカリの食感でおいしく食べられる人気のメニューです。

*保護者向け食育通信 【令和2年度 第3号】(通巻 第35号)

発行：大崎市学校栄養士会

事務局：大崎市教育委員会教育部 教育総務課

TEL0229-72-5032 FAX0229-72-4004



大崎市イメージキャラクター
バタ崎さん