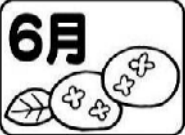


平成25年度



食育だより

広島市立祇園中学校

梅雨の季節がやってきます。蒸し暑い日が多くなり、食欲が落ちやすくなります。毎日の食事をきちんととり、睡眠にも気をつけて元気に過ごしましょう。

6月は食育月間

広島市では、食を通して「健やかな体」と「豊かな心」を育むことを食育の目標として、食育推進に取り組んでいます。健全な食生活を実現するために、よくかんで味わいながら食べる食習慣を身につけましょう。

かさんまる 噛ミング30運動



噛ミング30運動は、「ひと口30回以上かむことが必要な食品をよくかんで味わって食べる」ことを目標とした食育を推進する運動です。学校給食では、むし歯予防デーにちなんだ行事食や食育の日にひと口30回以上かむことが必要な食材を取り入れています。

◆歯と口の健康週間

6月4日(火)に実施
麦ごはん ふりかけ 牛乳
筑前煮 酢の物 味付けいりこ



ひと口30回以上かんで食べる習慣を身につけよう!



●肥満予防

よくかんでゆっくり食べると、満腹感が得られます。その結果、食べすぎを防ぎます。



●消化・吸収をよくする

食べものをかみくだいてだ液と一緒に飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。



●むし歯を防ぐ

だ液がたくさん分泌されるので、むし歯菌が活性化しにくくなります。

かむことの効果



●脳を活発にして記憶力アップ

よくかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激され、脳の働きが活発になります。



栄養ミニ情報

「亜鉛」

亜鉛は、カルシウムなどと同じ無機質のひとつで、成長期にある子どもたちの発育に欠かせない栄養素です。傷の回復を早めたり、味覚を正常に保ったり、脳の機能を活発にしたりする働きがあります。しかし、近年では、ファストフードや加工食品のとりすぎ、極端なダイエットをするなど、偏った食生活が原因とされる亜鉛不足が問題になっています。

不足すると…



・味がわからなくなる



・はだがある



・かぜをひきやすくなる

亜鉛が多く含まれる食品



かき



豚レバー



牛肩肉(赤身)

いわし丸干し



納豆



ココア



朝ごはんに作ってみよう



給食の献立から「ひろしまっこ汁」

<材料 4人分>

もめん豆腐 1/3丁
油あげ 1/4枚
じゃがいも 中1個
たまねぎ 中1/2個
にんじん 中1/5本
ちりめんいりこ 大きじ4
ねぎ 少々
中みそ 大きじ2
白みそ 小きじ2
水 3カップ

<作り方>

- ① じゃがいもはちよう切りにして水にさらし、たまねぎ・にんじんはせん切り、ねぎは小口切り、豆腐は角切り、油揚げは油抜きして短冊切りにする。
- ② 水にちりめんいりこを入れて煮る。煮立ったら、たまねぎ、にんじん、油揚げ、じゃがいもの順に入れて煮る。
- ③ 豆腐を入れてみそを溶き入れ、ねぎを加える。



ミニトマトがばっくり割れるまでレンジでチン!

<材料 1人分>

キャベツ 1/2枚
ミニトマト 1~2個
ウインナー 1~2本
パセリ・塩・こしょう 少々
コンソメ顆粒 小きじ1/2
水 100cc

<作り方>

- ① キャベツは小さめの角切り、ミニトマトはへたをとる。ウインナーは半分くらいに切る。
- ② 耐熱のマグカップに材料全部と水を入れ、ラップをかけて2分くらいレンジでチンする。

5月の残食について

だんだん蒸し暑い日が多くなり、主食もおかずも残食が増えてきました。

平均残食率

パン (2.0%)
ごはん (4.9%)
おかず (1.9%)

よく食べた料理

・フレンチサラダ(0%)
・中華サラダ、蒸ししゅうまい(0.1%)
・クリームスープ、ひじきサラダ(0.2%)
・かやくうどん(0.4%)
・赤魚のレモン揚げ、焼きそば(0.6%)

残食が多かった料理

・はりはり漬け(5.1%)
・親子煮(4.4%)
・レバーのからあげ(3.9%)
・野菜スープ(4.9%)
・さけそぼろ丼(4.2%)
・中華風コンソメスープ(3.8%)