

# 給食だより

11月8日は「いい歯の日」です。今月ご紹介するのは、噛むことの効用を示す食育ワード「ひみこののはがいーぜ」です。卑弥呼のいた弥生時代の食事は、噛む回数が現代の食事の約6倍あったとされており、おそらく、良い歯や歯茎をしていたという推定から、この言葉が生まれました。

## 噛むこと

### 「ひみこののはがいーぜ」



#### 肥満予防

少しの量でも  
おなかいっぱいに



#### 全力を出せる

全身に力が入り  
運動能力が向上



#### 胃腸が元気に

よく噛むことで  
胃腸への負担を  
和らげる



#### 味覚の発達

いろいろな味を  
楽しめるように

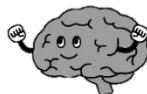
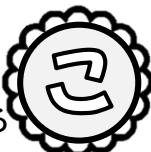


ガム予防  
唾液が食品の  
有害物質の発ガム作用  
を弱める

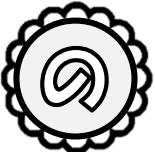


#### ことばハッキリ

口を上手に動かす  
トレーニングになる



脳が元気に  
脳のスイッチが入り  
集中力アップ



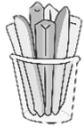
虫歯予防  
唾液がたくさん出て  
虫歯菌が弱くなる



#### 毎日の食事やおやつに

#### 「カミカミ」食材を取り入れよう！

【食品例】



野菜スティック



りんご



するめ

いきなり硬いものばかりにすると、丸のみする事もあるため、噛む様子をみながら増やしていきましょう。

#### ～ クイズ～

日本人が1回の食事で噛む回数は  
戦前(1930年代)の1420回と比べて  
減少しています。現代の噛む回数は  
およそ何回でしょうか？

- |         |
|---------|
| ① 1000回 |
| ② 800回  |
| ③ 600回  |

答えは③！

現代の食事は、嗜好の変化や加工技術の発達などにより、  
よりやわらかいものが増え、噛む回数は、戦前の1420回  
から620回へと半減していることが分かっています。

ハンバーグや麺類など、昔よりよく噛まなくても食べられる食事が増え、「よく噛むこと」や  
「前歯を使って噛み切ること」に慣れていない子どももいます。  
今一度、しっかり噛むことに意識を向けて、健康なからだづくりにつなげていきましょう。

# 白菜

白菜の旬は11月下旬から2月です。  
寒くなると白菜はデンプンを糖に変えてたくわえるため、甘みが増します。

- ★ 白い部分にツヤがある。
- ★ 外葉が緑色で葉の先までしっかりしてハリがある。
- ★ 巻きがしっかりしている。
- ★ 上部を押すと弾力がある。

- ★ 変色がない。
- ★ 切ってあるものは芯の長さが1/3以下のもの。
- ★ 重みがある。



## 保存方法



- ▶ カットしていない白菜は新聞紙などに包み野菜室に立てて保存。
- ▶ 1/2などにカットされた白菜は芯を切り取り、濡れた新聞紙をはさんでラップに包み野菜室に立てて保存。



## 栄養を逃がさないおすすめの調理法

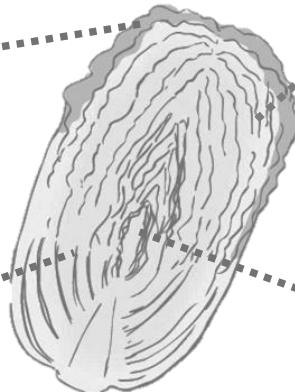
### 〈外葉〉

硬めで苦味があり、  
油を使った料理におすすめ



### 〈内側の黄色い葉〉

やわらかく甘みがあり、  
サッと炒めたり、お浸しにおすすめ



### 〈内側の緑の葉〉

バランスのとれた味で、鍋・煮物におすすめ

**ポイント** 栄養素が水に溶けやすいので  
汁ごと食べるとGood!



### 〈中心部分の黄色い葉〉

繊維までやわらかく、生で食べられる

**ポイント** カット後に洗うと栄養素が流れて  
しまうので、洗ってからカットしよう！

## 風邪に効く食べ物、予防する食べ物ってなに？



それは・・・ビタミンA・Cが多い果物・野菜！

いちご・レモン・グレープフルーツ・みかんなどの柑橘類・れんこん・かぼちゃ・人参

### 《風邪予防メニューのご紹介》

#### ● カンタン♪れんこんもち ●

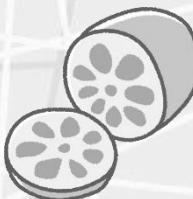
##### 〈材料 1人前〉

人参…5g れんこん…15g 青ねぎ…5g 炒め油…少々

白玉粉…24g 水…適量

★調味料A：濃口醤油…1g 砂糖…0.5g (少々でOKです)

★調味料B：濃口醤油…1g



##### 〈作り方〉

- ① 野菜を粗くみじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、人参・れんこんを入れてよく炒め  
★調味料Aで味をつけ最後に青ねぎを加える。
- ③ 白玉粉に水を加えてこね、耳たぶ程度のやわらかさにする。
- ④ ③に②を混ぜ込み、円盤型に丸めてフライパンで焼き、表面に焼目をつける。
- ⑤ ④に少量の水を加えてフタをし、蒸し焼きにする。
- ⑥ 中まで火が通ったら、仕上げに表面に★調味料Bを塗る。

♪ 残った野菜は豚汁などの汁物に使ってみて下さい。たくさん野菜を食べましょう ♪