

平成23年9月2日
江戸川区立鹿本小学校
校長 松木 恭子
栄養士 室尾 知花

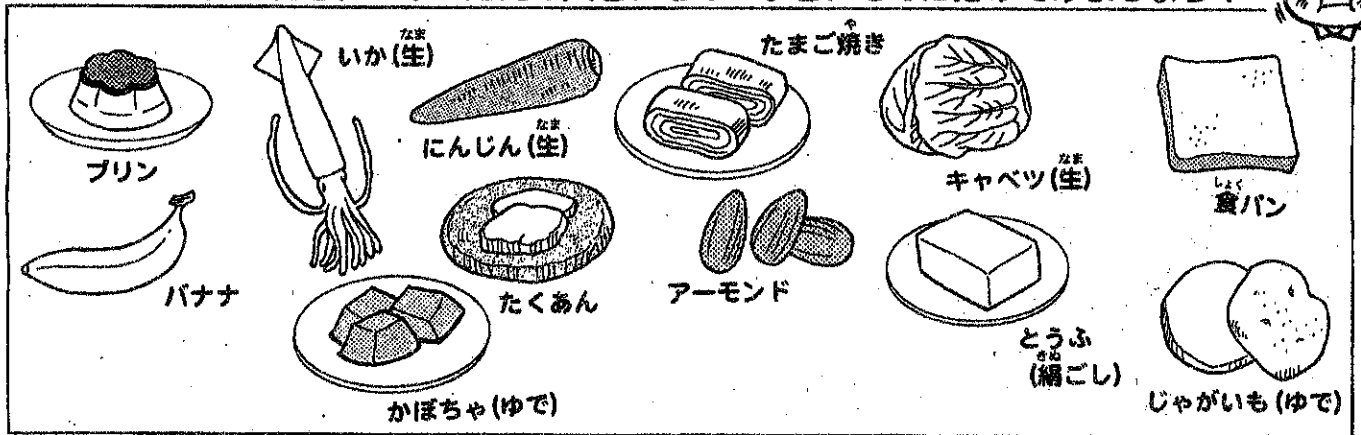
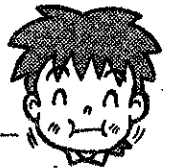
長かった夏休みも終わり、子どもたちの元気な声に戻ってきました。給食も8月26日から始まりました。どのクラスも久しぶりの給食をモリモリと食べています。2学期も子どもたちが、何でも食べて健康な体をつくる、望ましい食習慣を身につけることができるよう取り組んでいきたいと思ひます。よろしくお願ひいたします。

よくかんで食べましょう！

みなさんは、ふだんよくかんで食べていますか？しっかりよくかんで食べることは、体にとって良いことがたくさんあります。今回は「かむ」ことについて、少し考えてみましょう。

【クイズ】

下の食べ物を、かみごたえの大きいもの・小さいものに分けてみましょう！



◆かみごたえの大きいもの◆

(ヒント：かたいもの、よくかまないとたべられないもの)

◆かみごたえの小さいもの◆

(ヒント：やわらかいもの、よくかまなくてもたべられるもの)

かむことの **イコト**

3大効果

※ 答えはうらへ↓

ふと 太りにくくなる

よくかむことで、脳が刺激されます。すると脳はまんぷくを感じて、食べすぎないようにします。

あたま ぼんちん かっぼつ 頭の働きを活発にする

かむ筋肉がまわりを刺激して、脳の血のめぐりを良くし、記憶力や集中力が高まります。

えき だ液がよくでる

だ液には、①食べ物の消化・吸収を助ける②虫菌を予防するなどの働きがあります。




※うらへつづく↓

かむことで、主に3つの良い効果がありました。しかし、よくかんで食べないと、逆にこれらの3つの効果がうまく働かなくなってしまうかもしれません。普段やわらかいものばかり食べてはいませんか？下の項目にチェックしてみましょう！


【チェック】

・あなたは、下の項目にいくつ〇がつくでしょう。1つでも×がつく人は、もう一度その項目を見直しましょう。

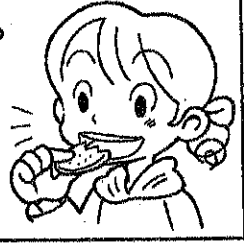
①何でもよくかんで食べています。



②お茶や汁物といっしょに飲みこんでかんでいません。



③一気にたくさん食べず、ゆっくり少しずつ食べています。



※表のクイズの答え →

<p>答え かみこたえの大きいもの</p>	<p>いか(生) にんじん(生) キャベツ(生)</p> <p>たくあん アーモンド</p>	<p>答え かみこたえの小さいもの</p>	<p>プリン たまご焼き バナナ とうふ(絹ごし)</p> <p>食パン ジャがいも(ゆで) かぼちゃ(ゆで)</p>
---------------------------	---	---------------------------	--

今月より「えどちゃん給食」を取り入れていきます

日本には、その土地に古くから伝わる郷土料理が数多くあります。そこで、2学期より日本各地の郷土料理や特産物を使った献立を「えどちゃん給食」とし、毎月取り入れていきます。

この印(→)が目印です。
記念すべき第一回目は、

えどちゃんと言います。今月より
どうぞよろしくお願ひします☆



13日(火)私たちの住んでいる東京都の料理です。

東京都は江戸川区の小松菜の他、東京湾でのあさりやのり、八丈島ではむろあじやとびうお、あしたばなどが有名です。

--- 今月のごまちゃんメニュー「ごまちゃんキッシュ」 ---

【材料】4人分

- ・バター 10g
- ・ベーコン 2枚
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・かぼちゃ 1/8個
- ・小松菜 100g
- ・塩 小さじ1/4
- ・こしょう 少々
- ・たまご 3個
- ・牛乳 70cc
- ・生クリーム 30cc
- ・ピザチーズ 適量
- ・食パン8枚切り 4枚程度

【作り方】

- ① ベーコンは短冊、玉ねぎはスライス、かぼちゃは一口大に切る。小松菜は2~3cm程度に切る。かぼちゃと小松菜は、レンジに2~3分かける。
- ② フライパンにバターをしき、①を入れて炒める。軽く塩こしょうする(分量外)
- ③ たまご、牛乳、生クリーム、分量の塩こしょうを入れて、泡立てない程度にかき混ぜる。
- ④ 食パンを半分に切り、手などでペチャンコに押す。薄く油をひいたタルト容器に敷き詰める。(タルト生地の代わりです。)
- ⑤ ②と③を④に流し入れ、オーブン180℃35~40分焼く。

給食ではクラッカーを敷き、タルト生地の代わりにしていましたが。食パンですと簡単&本格的に作ることができます。

