



R4 食育だより 11月号

豊郷中央小学校

家の人と読みましょう

木の葉が色づき、秋も深まってきました。朝晩の冷え込みなど、これから一日の気温の変化が大きくなってきます。こまめに衣服を脱いだり着たりして、体温の調整をしましょう。そして食事の前や外から帰ったときは、手洗いを忘れずにしましょう。

朝昼夕の食事を毎日バランスよく、しっかり食べ、健康を守るために必要な体力と病気に対する抵抗力をつけておきましょう。

11月8日は「いい歯の日」

「1(いい) 8(歯)」のごろ合わせからできた記念日です。食事をおいしく食べるためには、歯の健康はとても大切です。歯で食べ物をしっかりかむことができないと、食べ物の栄養は体にきちんと吸収されません。

かむことの効果



昔の人とくらべ、現代に生きている私たちの「かむ力」は低下してきているといわれています。よくかまないと食べられないような、伝統的な食べ物が敬遠され、やわらかく口当たりのよい食べ物が好まれるようになったことも、関係するようです。よくかんで食べることの大切さをあらためて考えてみましょう。

●消化を助ける



食べ物が歯によって細かくくだかれ、だ液と混じり合うことで胃や腸での消化がよくなります。

●太りにくくなる



よくかんでゆっくり味わって食べることで、脳が刺激されて満腹感を感じやすくなり、食べ過ぎを防げます。

●歯並びをよくする

歯の土台となり、歯を支えている骨を発達させます。食べるときは正しい姿勢で、両足をきちんと床についていることも大切です。

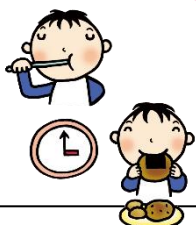


●頭のはたらきをよくする

脳の血流をよくし、さまざまな刺激されることで、記憶力のアップやストレスを和らげる効果が報告されています。



むし歯を防ぐには？



よくかんで食べるには、歯が健康でなくてはなりません。
むし歯予防のためには、歯に食べ物のかすや、甘い砂糖水を残さないことです。食後の歯みがきを習慣にしましょう。また、おやつをだらだら食べるのもよくありません。おやつは時間と量を決めて食べましょう。



さつまいもの花

旬の食べ物 さつまいも

さつまいもの原産地は、中央アメリカの熱帯地域です。アメリカ大陸からヨーロッパに渡り、日本へは江戸時代に中国から伝わりました。さつまいもの主な産地は、鹿児島県や茨城県、千葉県です。



さつまいもは、地下の根の一部がふくらんだものです。

さつまいもの葉は、絶えず日光が当たるように向きを変え、たくさんの細い根は土の中のすみずみの養分まで吸収します。このため、やせた土地でもよく育ち、天候は不順で米が不作になった年でも収穫できます。

日本に伝わった江戸時代以降、飢饉などのときの食料不足を救う食べ物として、全国各地で広く栽培することがすすめられました。



さつまいもには、たくさんの品種があり、食味にも「ねっとり系」「ほくほく系」があります。それぞれの特長を生かして、お菓子の材料になったり、でんぷんやアルコールの原料になったりします。

さつまいもは、でんぷんのほかビタミン C や食物繊維が多くふくまれています。また、中身が黄色いものほどビタミン A が豊富です。食物繊維は腸のはたらきを整え、血液や血管の健康を守ることに役立ちます。



本の料理を食べちゃおう!!

10/24 からの校内読書週間にちなんで、給食でも絵本やおはなしに登場した料理をみんなで食べました。

10/25 「ハリーポッターと賢者の石」

「ポークケチャップ」「フレンチフライ」
「アルファベットスープ」

ポークチョップとフレンチフライは、お魔法学校の入学歓迎会にでてきた料理です。

またハリーポッターはイギリスが舞台なので、スープにアルファベットのマカロニを入れました。



11/2 「はやくちことばで おでんもおんせん」

「みそおでん」

おでんたちのやって来る、ひなびた温泉で、つぎつぎくり出される

「おでん早口ことば」

「なまたこ なまあげ

なまがんも ゆでだこ

ゆであげ ゆでがんも」

ユーモラスなおでんの具たちが、露天風呂、洗い場、マッサージ室、…とめぐります。

