



# 食育だより



横川東小学校  
R7.11 月

今年もあと2か月あまりになりました。11月8日は「いい歯の日」。11月24日は「和食の日」と話題の多い月です。そして、11月17日には、宇都宮市と友好都市の沖縄県うるま市との給食交流をかねた献立を立てました。また、もずく漁師の方をお迎えしお話をいただく機会があります。

## よくかんで食べよう!

11月8日は「いい歯(11/8)の日」です。昔の人と比べて現代に生きている私たちは、かむ力が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。

## かむことの効果

### ●消化を助ける!



食べ物が歯によって細かく砕かれ、だ液とよく混ざ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得やすくなり、食べ過ぎを防ぎます。

### ●歯並びをよくする!



歯の土台の歯槽骨を発達させます。かむときには正しい姿勢で、両足をきちんと床につけておくことも大切です。

### ●頭のはたらきをよくする!



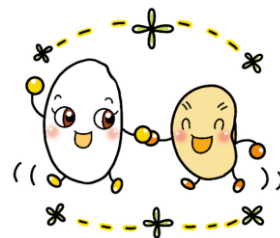
脳の血流がよくなり、さまざまな刺激を受けることで記憶力がアップし、ストレスを和らげる効果が報告されています。

## 和食の重要食材・大豆! ご飯と大豆はとってもながよし!

11月24日は「和食の日」ですが、お米と並び、和食に欠かせない食材が大豆です。大豆は煮たり、炒ったりして食べるだけでなく、豆腐や納豆、しょうゆ、みそなどの原料としても利用されています。

たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを豊富に含む大豆は、昔から日本人の健康を支えてきました。

日本ではよく、「ご飯とみそ汁」や「ご飯と納豆」など、お米のご飯と大豆や大豆の加工品と一緒に食べます。これは栄養面から見てもとてもよいことなのです。お米と大豆を組み合わせることで、お互いの足りないところを補い合ってくれています。

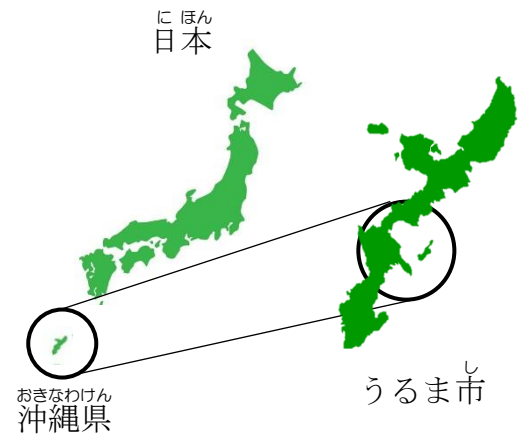




# 沖縄県うるま市について

## うるま市ってどんなところ？

おきなわけんほんとう ちゅうぶ ひがし うみべ  
 沖縄県本島の中部、東の海辺にあるうるま市は、「さん  
 しま い み おきなわ ことば うる  
 ごの島」という意味の沖縄の言葉「うるま」（ウル＝サンゴ、  
 しま＝島）から名前が付けました。美しい海や島々、昔か  
 ら伝わる文化やお祭り、歴史ある建物がたくさんあります。  
 しぜん ゆた やさい くだもの うみ  
 自然が豊かで、おいしい野菜や果物、海のものもたくさん  
 と採れます。世界遺産の勝連城跡や海中道路からつなが  
 りとう かんこう かすおお  
 る離島など、観光スポットも数多くあります。



## うるま市の名産品・特産品



### ●もずく

うるま市の勝連は全国一のもずくの産地です。  
 勝連のもずくは太くてしっかりとした歯ごたえがあり、100g あたり約4～6kcal と、とても  
 低カロリーな食品です。味噌汁・天ぷら・サラダなどいろいろな料理に使えます。

### ●津堅にんじん



### ●黄金芋



## 和食の秋冬の料理の蕪蒸しをアレンジ！！本格的☆

	献立名	おもにエネルギーとなる	おもに体をつくる	おもに体の調子をととのえる
17 (月)	ごはん 牛乳	こめ	牛乳	
	しろみさかなもずくいり かぶらむし		ばさ（もずく）	かぶ えのきたけ えだまめ
	もやしとにらのそぼろあえ	ごまあぶら	とりにく	もやし にら にんじん たまねぎ
	けんちんじる	（こんにゃく）	とうふ	にんじん だいこん ごぼう こまつな

当日の様子については、後日お知らせする予定です。