

食育だより 6月号

横中は
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

6月4日～10日は



歯と口の健康週間

よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。そのため、普段から意識してしっかりかむようにしましょう。また、歯と口の健康を保つために、どんなことができるのでしょうか。家族みんなで考えてみましょう。



かむことと満腹感



食べ物をよくかむと脳の視床下部にある満腹中枢が刺激されて「おなかがいっぱい」と感じ、食べすぎを防ぎます。早食いは満腹中枢が働く前に食べすぎてしまいます。

満腹中枢はどこにあるの？



満腹中枢

満腹中枢は脳の視床下部というところにあります。視床下部はほかにも交感・副交感神経の働きの制御や、体温の調節などを行っています。



よくかめば
脳が活性化！

よくかむとあごの筋肉が動き、周りの血管などが刺激され、脳への血流が増えて脳が活性化します。

よく噛めば、頭もよくなる!?



よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ！

だ液の働き



ガーリックトースト



シュガートースト



トーストのセレクトで、シュガートーストとガーリックトーストのセレクトメニューをしました。圧倒的に、シュガートーストを選んだ生徒が多かったです。ソフトフランスパンでトーストをしました。

ジャンバラヤ ジャークチキン
ゆで野菜 セノビーゼリー

ジャンバラヤは、アメリカ南部の郷土料理で、アメリカ全土で食べられている料理だそうです。ジャークチキンをのせて、ボリュームのあるメニューでした。

ジャンバラヤ

材料（4人分）

◆ ご飯…茶碗 4杯分

たまねぎ …1/2 個
ピーマン …1 個
ウインナー …5 本
ダイストマト缶 …60g
ぶどう酒 …小さじ 1
ケチャップ …大さじ 3
パプリカパウダー 少々
チリパウダー 少々
塩こしょう 小さじ 1/2
サラダ油 …大さじ 1/2

作り方

1. たまねぎみじん切り、ピーマン小さな角切、にんにくすりおろす。ウインナー輪切り。ピーマンは下ゆでしておく。
2. フライパンを温め、サラダ油を入れる。にんにくを炒め、たまねぎを中火でしんなりするまで炒め、ウインナーも加える。
3. ぶどう酒、ダイストマト、ケチャップ、塩コショウ、パウダーを入れ、炒める。下ゆでしたピーマンも加え、炒める。
4. 炊きあがったごはん、3を混ぜ合わせ、できあがり！

好みで、にんにくのすりおろし、塩コショウ、チリパウダー、クミンパウダー、パプリカパウダー、オリーブオイルでもみ込んで、ソテーしたジャークチキンをのせて召しあがってください。



【学校農園】

学校の農園で玉ねぎが 150kg とれました。
6月下旬の給食で使う予定です。



写真は、昨年の様子です。今年度は生徒による作業はありませんでした。

