



# 給食だより

令和4年11月第101号  
大東市教育委員会  
学校管理課  
TEL 870-9102



大東市の食育  
キャラクターの  
トマッピーです

秋も深まり、朝晩の寒暖差が大きくなってきました。11月7日は「立冬」といい、暦の上では冬を迎えます。これからの時期は、新型コロナウイルスに加えて、風邪やインフルエンザなどの感染症の流行も心配な季節です。温かい食べ物や栄養が豊富な旬の食材は、免疫力を高め、風邪を予防する効果があります。バランスのよい食事、適度な運動、十分な睡眠を心がけ、本格的な冬に備えて体調を整えましょう。

## 和食の良さを知ろう！

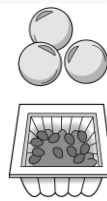
11月24日は何の日か知っていますか？「いい(11)日本食(24)」の語呂合わせで、「和食の日」です。和食の基本と言えば、一汁三菜です。一汁三菜とは、「ごはん・汁物・おかず3品」です。三菜とは、主菜1品＋副菜2品の組み合わせのことです。このように食卓のおかずが揃うことで、バランスよく食べることができます。

和食の合言葉に「まごわやさしい」という言葉があります。和の食材の頭文字を覚えやすく語呂合わせにした合言葉のことで、7種類の食材をまんべんなく取り入れることで、健康的な食生活が送れると言われています。7つの食材とは、「ま」=豆、「ご」=ごま、「わ」=わかめ、「や」=野菜、「さ」=魚、「し」=しいたけ、「い」=いも、の略です。



### ま

#### 豆類



「畑の肉」とも言われている大豆をはじめ、豆類には良質なたんぱく質が豊富に含まれています。大豆といえば納豆や豆腐が知られていますが、小豆や黒豆、油揚げ、高野豆腐も「ま」に含まれています。

### ご

#### ごま



ごまには、オレイン酸やリノール酸などが含まれており、たんぱく質も豊富に含まれています。アーモンドや栗、ぎんなん、ピーナッツなども「ご」に含まれています。

### わ

#### わかめ



わかめなどの海藻類のことで、わかめ・昆布・のり・ひじき・もずくなどを含みます。中でも昆布はカルシウムや食物繊維を多く含む食材です。昆布でだし汁をとるのもおすすめです。

### や

#### 野菜



野菜は1食あたり生野菜だと両手一杯分を食べてほしいのですが、炒めたり煮たりすることでかさが減り、たくさんの野菜を食べることができますよ。

### さ

#### 魚



魚はいろんな種類があり、季節ごとに旬を楽しむ食材です。肉の脂とは違い、魚の脂には生活習慣病を予防する働きがあるので、積極的に取り入れましょう。

### し

#### しいたけ(きのこ類)



しいたけをはじめとしたきのこ類は、食物繊維を含み、低カロリーでヘルシーな食材です。香りや食感の違いも楽しめますよ。

### い

#### いも



いも類は炭水化物が多く、脳や体のエネルギー源になります。また、食物繊維やビタミン、ミネラルも含み、体の調子を整える働きもあります。



## トマッピー4コマ劇場



北条中学校よりトマッピー4コマ漫画の原稿が届いていますので、掲載します♪

みなさんも是非楽しいトマッピーの食育漫画をお寄せください。

掲載されると記念品(缶バッジ)をプレゼントします。

ご応募ありがとうございます  
ございます♪まだまだ  
絶賛募集中です！



ペンネーム おかゆ(北条中学校)

## かむことの効果

昔の人と比べ、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。



#### ●消化を助ける



食べ物が歯によって細かく砕かれ、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得やすくなり、食べ過ぎを防げます。

#### ●歯並びをよくする

歯の土台(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。

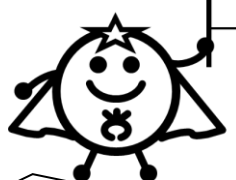


#### ●頭のはたらきをよくする

脳の血流をよくし、さまざまに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。



11月も『スペシャル献立』が登場するよ♪



スペシャル献立

今月は諸福中学校の生徒さん考案の献立で、『クロワッサン、デミグラスハンバーグ、ジャーマンポテト、枝豆コーン、ソフトクリームヨーグルト』が登場するよ。お楽しみに♪

野菜には体に必要な栄養がいっぱい含まれているよ。さらにたくさんかむことでいろんなメリットがあるよ♪

