

# 2月給食だより

2022. 2. 10 No.10  
文責: 藤本

## 黒潮町立学校給食センター

新しい年を迎えて約1か月があっという間に過ぎました。暦の上では春ですが、まだまだ寒い2月になりそうですね。季節の変わり目は体調を崩しやすいため、早寝・早起き・朝ご飯で元気に活動して春を迎えましょう！

2月の給食目標は、『よくかんで時間内に食べよう』です。

### よくかむことの大切さ

よくかんで食べることは、健康に大きな影響を与えています。上手にかむことができないと、誤嚥しやすくなります。誤嚥は命に関わる窒息事故につながる危険があるので、毎日の食事でしっかりかむ習慣を身につけましょう。※誤嚥とは、食べ物などが食道を通らずに間違えて気管に入ってしまうことです。

### よくかんで食べていますか？

厚生労働省では、ひと口30回以上噛んで食べることを目標とする「噛ミング30」(かみんぐさんま)を提唱しています。「よく噛んで食べる」ことは、健康にとって様々な良い効果があります。

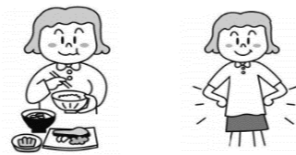
#### ① 消化を助ける

だ液はよくかむことで分泌が促されます。だ液には食品中の糖質の吸収を助ける消化酵素(アミラーゼ)が含まれています。



#### ② 食べすぎを防ぐ

よく噛むと、脳にある満腹中枢が刺激され、満腹感を得られるため、食べすぎを防ぐことができます。



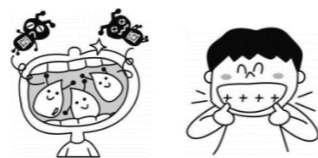
#### ③ 脳を活性化

噛むことで、脳の特定の部分の血流量を増加させて活性化し、頭の中がスッキリとなり、勉強への集中力がアップします！



#### ④ 虫歯・歯周病予防

だ液には消化酵素だけでなく、口の中の細菌を洗い流し、虫歯や歯周病を予防する効果もあります。



## 弥生時代の卑弥呼(ひみこ)にちなんだ食育標語

よくかんで食べるというたくさんあります。日頃から、よくかんで食べる習慣を身につけましょう！

ひみこの食育標語

ひみこのはがいーぜ  
——『よく噛む』8大効用——

肥満予防  
言葉の発音はつきり  
歯の病気予防  
胃腸快調

味覚の発達  
脳の発達  
ガン予防  
全力投球

ひみこのはがいーぜ

## 2月3日(木) 節分献立

- ごはん
- ぎゅうにゅう
- てづくりとうふハンバーグ
- おかかあえ
- イワシのつみれじる
- せつぶんまめ

2月3日(木)は節分献立でした。豆は邪気を追いはらう魔よけの力があると信じられてきました。給食では一つずつ数えながら、しっかりよくかんで食べていました♪

### 給食紹介





# ひとこと返信らんより いつもありがとうございます!(^^)!

・朝ご飯コンテストのレシピを朝ごはんに作ってみました。子どもたち「おいしい！」と言ってくれました。今度は子どもと一緒に作ってみたいと思います。栄養面やおいしさだけでなく、作りやすさ、片付けやすさ等も考えてレシピを作っています。ごいなあ…と思いました。

・いつもお世話になっております。「シャキシャキ野菜の梅昆布和え」のレシピを是非教えてください！

・いつもおいしい給食をありがとうございます。1月17日の「米粉のブラマンジェ」、ひんやり、ほどよい甘さでおいしかったです。是非、レシピを教えてください。

※今月はリクエストのあったメニューのレシピを2つ紹介させていただきます！

## 給食レシピ

### シャキシャキ野菜の梅昆布和え

●材料(4人分)● ●作り方●



- にんじん……………30g
- きゅうり……………60g
- れんこん……………40g
- 切り干し大根………6g
- カットわかめ………1.2g
- 糸かまぼこ……………16g
- 塩昆布……………3g
- ④ 練り梅……………14g
- 薄口醤油……………3g
- かつお節……………1.6g
- いりごま……………1.6g

- ①にんじんは千切りにし、きゅうりは輪切りにする。
- ②切り干し大根・わかめを水で戻しておく。
- ③④の調味料を合わせ、切った野菜・切り干し大根・わかめ糸かまぼこ・塩昆布・かつお節・ごまを混ぜ合わせたらできあがり。

苦手な野菜でも、さっぱりと食べることができます！(^^)

### 米粉のブラマンジェ

●材料(4人分)● ●作り方●



- 米粉……………20g
- 豆乳……………230g
- 上白糖……………5g
- きな粉……………5g
- 黒砂糖……………17g
- カップ

- ①鍋に米粉を入れ、豆乳を少しずつ入れながら混ぜる。
- ②中火にかけて底が焦げないように混ぜ、クリーム状になったら弱火にして、さらに5分ほど混ぜて火を止める。
- ③カップに入れて冷ます。黒糖ときな粉を混ぜて上からかける。

ぜひ、お試しください♪

給食へのご意見・ご感想をいただきありがとうございます。子どもたちが喜んで食べてくれるのが一番の励みです♪ 「このレシピが知りたい！」や「このメニューがおいしかった！」など何でも構いませんのでこれからもご意見をお聞かせください。

# 大豆は健康食品！！

給食でも積極的に大豆製品を取り入れるようにしていますが、「豆が苦手…」という声を耳にします。大豆は、日本の食生活の中でそのまま豆として食べるだけでなく、みそやしょうゆといった加工食品としても利用されてきました。給食でも節分献立の日には大豆を食べましたが、その栄養を見直してみましょう！

## 【主な栄養素】

- ・たんぱく質……………血や肉など体をつくるものになる
- ・鉄……………貧血をふせぐ
- ・カルシウム……………ほねをつよくなる
- ・食物繊維……………おなかの調子をととのえて便秘をふせぐ



大豆の加工食品は、大豆と同様、栄養価が高いだけでなく、大豆より消化が良いので毎日1品は食べるように心がけましょう♪

## 大豆から作られる食品



## お知らせ

2月分の給食費の振替日は、**2月28日(月)**です。

振込指定口座の残高確認をよろしくお願いいたします。



## 問い合わせ先

- 黒潮町立大方学校給食センター (TEL 31-3201) 担当:宮地 藤本
- 黒潮町立佐賀学校給食センター (TEL 55-2166) 担当:松本 岡本

～お気軽にお問い合わせください～



## ひとこと返信

給食に関する疑問や質問、感想など、気軽にお寄せください。

学校 年 組 名前

きりとり