

# 給食がより

令和2年 11月  
神原学校給食センター

食に関する指導目標 ○毎日の食事を考えよう

ここ最近、暗くなる時間が早くなり、季節の移り変わりを感じるようになりました。昼間はまだまだ暑い日もありますが、朝晩は少しずつ涼しくなっています。この時期は体調を崩しやすいので「うがい」「手洗い」を忘れずに行いましょう。そして毎日の給食を好き嫌いなく食べて、カゼ予防にそなえましょう。

## 想像してみよう！ 給食を支える人びと



農家さん



漁師さん



食べ物を  
運ぶ人



家の人



栄養士や  
調理員さん

おいしい給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、食べ物を運ぶ人、栄養士や調理員さん、そして働いてくれる家の人など多くの人に支えられているからです。

感謝の気持ちを持って食事のあいさつをして、残さずに食べるようにしましょう。

### 給食に込めている思い

給食は、成長期のみなさんの発達のために、栄養バランスのよい豊かな食事となるように献立を考えています。また、地場産物を活用したり、地域の郷土食や行事食を出したりすることで、地域の文化や伝統についても学んでほしいと思っています。

地域で生産された食材をその地域で消費することです。生産者と消費者が近いため、生産過程を確かめられたり、新鮮な食材を手取りできたりします。

知っておきたい  
**食育ワード**  
**地産地消**



11月8日は「いい歯の日」です♪ 健康な歯を目指そう



## かみごたえのある食べ物・ない食べ物

食べ物は、大きさやかたさ、水分量などの違いで、かみごたえ度もかわります。ヒントを参考に下欄の中の食品を、かみごたえのあるものかないものにわけてみましょう。

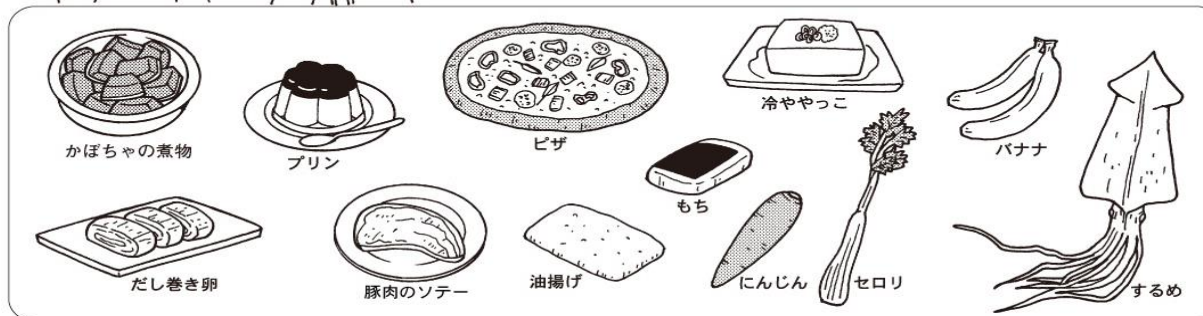


### かみごたえのないもの

- ・やわらかいもの
- ・加工度が高いもの
- ・よくかまなくてものみ込めるもの
- ・汁が多いもの

### かみごたえのあるもの

- ・かたいもの
- ・繊維質が多いもの
- ・よくかまないとのみ込めないもの
- ・汁気の少ないもの



## かみごたえアップ大作戦！



ほかにも野菜などは加熱するほどやわらかくなり、反対に肉や魚などはかたくなります。水分の少ない揚げ物や水分を加えない焼き物も、かみごたえがアップします。

なし：かぼちゃの煮物、プリン、だし巻き卵、冷ややっこ、バナナ  
あり：豚肉のソテー、ピザ、油揚げ、もち、にんじん、セロリ、するめ

## よくかんで食べることは健康の基本！

### 虫歯の予防

かむ回数が多いと、だ液の分泌も多くなり、消化や口の中の衛生状態がよくなる。



### 学習に効果

食べ物をかむという口の動きが、脳の中樞を刺激して、脳の血液が増え、意識の集中を示す脳波が大きく現れる。



### ダイエット効果

かむ回数が多いと消化・吸収がゆっくりと進行し、血糖値の上昇スピードもゆるやかであるため体脂肪の増加がおさえられる。

