



食育だより

一関市西部学校給食センター

よくかんで、味わって食べましょう!



お米をはじめ、さまざまな作物が実りの季節を迎えました。秋は、「食欲の秋」ともいうように、旬の美味しい食べ物がたくさん出回るため、ついつい食べ過ぎてしまう人も多いのでは? そんなときは、一口30回を目安によくかんで、どんな味や香りがするかいしき意欲して食べてみましょう。よくかむことで、脳に満腹のサインが届き、食べ過ぎを防いでくれます。また、五感を使って味わうことは満足感につながります。

五感を使って味わおう

目=視覚

色・形・大きさ

耳=聴覚

かんだときの音



鼻=嗅覚

におい・風味

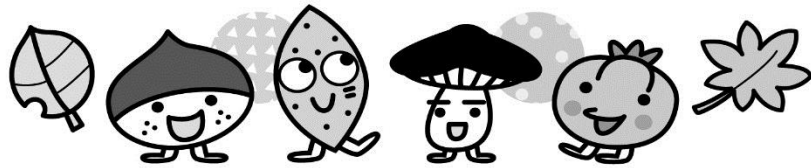
舌=味覚

甘味・酸味・苦味・塩味・うま味

歯や舌=触覚

温度・歯ごたえ・舌触り・辛み・えぐみ・しづみ

(5つの基本味)



お弁当の衛生



5つのポイント

ポイント1

手・調理器具・弁当箱はよく洗い、清潔に。おにぎりは素手ではなく、ラップなどで握る。



ポイント2

肉・魚・卵は中心までしっかり加熱。



ポイント3

生野菜・果物はきれいに洗い、水気をしっかり切る。



ポイント4

おかずは、汁気をよく切ってから詰める。弁当箱のふたをするのは、ご飯やおかずが冷めてから。



ポイント5

直射日光の当たらない涼しいところで保管。可能なら冷蔵庫に入れ、暑い日や長時間持ち歩く場合は保冷材の活用を。



子どもの「肥満」と「やせ」



なぜ、太るのでしょうか?



食事からとっているエネルギー量が、体に必要なエネルギーを上回ると、体脂肪として蓄積されます。



太りやすい習慣

- 食事** 揚げ物など脂肪分の多いものをよく食べる・パンやご飯の食べ過ぎ・野菜が嫌い
- おやつ** スナック菓子を袋から食べる・日常的に甘いジュースや炭酸飲料を飲んでいる
- 運動** ゲームや読書など室内で過ごすことが多い

無理なダイエットをすると...



食事抜き
〇〇だけダイエット
食べたものを吐く
など

貧血や骨粗しょう症などにつながり、女性の場合は将来の妊娠・出産時に必要な体の機能に障害が生じることがあります。また、拒食症や過食症といった摂食障害を招く恐れもあります。



健康な体をつくるためには、栄養・運動・睡眠が基本です!



※おやつは食事のひとつと考え、牛乳や果物などで、不足しがちな栄養を補いましょう。

子どもの食欲、食事の適量、成長には個人差があります。標準より多少太ったり、やせていたりしても、順調な成長が見られれば問題ありません。無理強いせずに、できることから見直していきましょう。

野菜の切り方

線で結ぼう!

料理にはたくさんの言葉があり、野菜の切り方にもいろいろな名前がついています。次の絵を見て、切り方の名前を下から選び、線で結んでみましょう。



①

まるい形をさらに半分に切り、厚さを決めてはしから切る。

②

はしから千本の糸のように細長く切る。

③

まるい形をさらに十字にして、厚さを決めてはしから切る。

④

切り口がまるくなるように、厚さを決めてはしから切る。

⑤

えんぴつを削るようにうすく小さく切り落とす。

⑥

野菜を回しながら、形はそろえず大きさは同じになるようにななめに切る。

⑦

細長い食材をはしから切る。

⑧

平たい長方形の形になるように、うすく切る。

- いちよう切り
- 小口切り
- 輪切り
- せん切り
- 半月切り
- 乱切り
- 短冊切り
- ささがき

こたえ ※ () 内はこの切り方をするおもな野菜

①半月切り (きゅうり・大根・トマト・なす・にんじん・れんこん) ②せん切り (キャベツ・しょうが・大根・にんじん) ③いちよう切り (大根・にんじん) ④輪切り (きゅうり・大根・トマト・なす・にんじん・れんこん) ⑤ささがき (ごぼう) ⑥乱切り (きゅうり・大根・なす・にんじん・ピーマン・れんこん) ⑦小口切り (きゅうり・ねぎ) ⑧短冊切り (大根・にんじん)



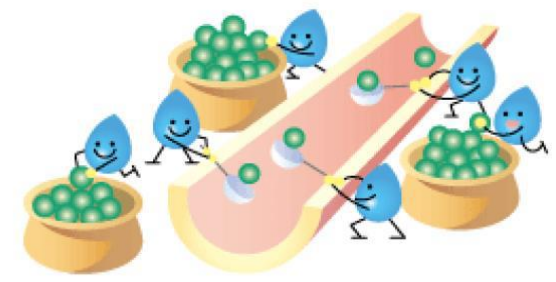
～家族と地域 笑顔でつながる 食育の環～

その2 糖尿病

ちょっと気になる

糖尿病とは、血液中のブドウ糖（血糖）が増えすぎることにより、血管や神経、腎臓や目など、全身の機能に障害を与える病気です。昔は大人の病気と考えられていましたが、最近では子どもうちから発症する病気となっています。

▶糖尿病のメカニズム



食べ物や飲み物は、ブドウ糖となり、血液中を流れていきます。血液中のブドウ糖量（血糖値）が増えると、すい臓からインスリン（血糖値を下げる働きをもったホルモン物質）が分泌されます。インスリンは、ブドウ糖を細胞に取り込ませる働きがありその結果として血糖値が下がります。



しかし生活習慣の乱れにより、インスリンの働きが悪くなると、血液中にブドウ糖があふれ、高血糖状態が続きます。これが糖尿病のメカニズムです。

▶糖尿病を引き起こす要因

食生活の乱れ

運動不足

睡眠不足・ストレス

▶糖尿病の予防ポイント

食事

- ・1回の食事で生なら両手一杯分、ゆでたものなら片手一杯分の野菜を取りましょう。

ゆで野菜 生野菜

- ・ゆっくりよくかんで食べましょう。

運動

- ・20～30分、少し汗ばむ程度の運動を毎日続けましょう。
- ・お風呂掃除などの家事や、歩いて通学することも立派な運動です。

睡眠とストレス解消

- ・早めに照明を消して脳を休めることで、質の高い睡眠になります。
- ・「笑い」はストレス解消効果が高いので、日ごろから大いに笑いましょう。