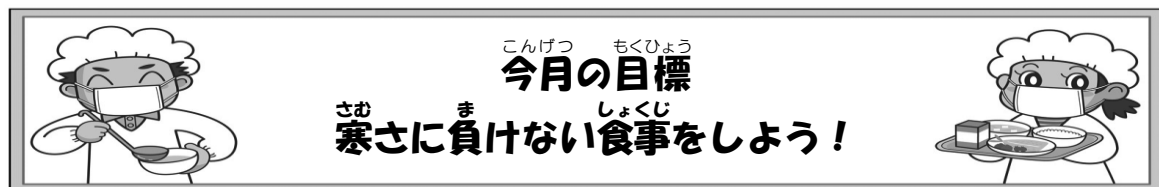


# 12月給食だより

平成30年12月14日  
一関市大東学校給食センター



## 大原中・東山中・興田中に、食に関する指導を行いました!

11月20日(火)に大原中学校3年生、11月29日(木)に東山中学校3年生、12月12日(水)に興田中学校3年生を対象とした食に関する指導を行いました。

☆大原中3年生「わたしたちは、生活習慣病を  
防ぐことができるかな?」☆ →

生徒の感想を紹介します!

◎何回も言われていることだけど、一食の中でバランスよく食べるのはけっこう難しいと思う。自分は、Aさんほどの量は食べないけど、野菜が少なくなりがちだから改めて気をつけたいと思った。

◎いま保健でも、同じような勉強をしているが、生活習慣病…自分なる未来しか見えない。だから今のうちに出来ることはしておきたい!悔いのないように!野菜をとっているつもりでいたけど、(だから大丈夫というつもりでいたけど)一緒にマヨネーズやドレッシングをとってあげれば同じこと。欲に負けちゃダメ!とつくづく思った。



←☆東山中3年生・興田中3年生「受験生の  
生活習慣について考えよう!」☆

給食だより右側に掲載しているのは、実際に生徒に配布した資料です。

生徒の感想を紹介します!

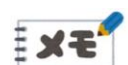
◎授業の前は、朝ごはんはあまり影響しないと思っていた。今日の授業を通して、野菜、ご飯、魚がバランスよく出る給食はすごいと思った。これからは、朝ごはんをしっかり食べて、勉強したい。復習もしっかりしたい!

◎食事が学力に影響するということがほとんど意識しておらず、メディアの時間にだけ気を配って勉強していました。これからは、食事内容、睡眠時間を家族と協力して調整して、受験に向けた生活をつくっていききたいです。



### 試験前日の食事について

- ★「食べなれたもの」「食べやすいもの」「消化によいもの」を食べましょう! ゲン担ぎの「とん勝つ!」などの揚げ物は、胃に負担をかけてしまいます。特別な食事は、試験が終わったあとにゆっくり食べましょう。
- ★食事は腹8分目を心がけましょう。



おすすめの食べもの



雑炊



うどん



おかゆ

### 試験当日の食事について

- ★朝ごはんは、かならず食べましょう! 朝、食欲がないひとは、バナナやおにぎりひとつでも構いません。今日いちにち、頑張る脳にエネルギーを届けてあげましょう!
- ★お昼は腹8分目。満腹の状態は、胃の消化に時間がかかり、眠気を引き起こします。腹持ちのよい炭水化物が中心の食事をとりましょう。
- ★コーヒー・お茶の飲みすぎに注意! コーヒー・お茶の飲みすぎは緊張している身体に負担がかかります。おなかの調子がよくないとき、緊張しているときは、白湯(ぬるま湯)がおすすめ。



おすすめの食べもの



おにぎり



納豆ごはん



あたたかい汁物



バナナ

### ひとくちメモ

脳は眠っている間に勉強したことを記憶しています。たくさん勉強しても睡眠時間が確保できなければ記憶は定着しません。また、試験は朝早くから始まりますね。午前中から脳がきちんと働くように、いまのうちから朝型の生活リズムに慣れておきましょう。

がんばれ受験生~!

合格祈願



# きいぼしナポリタン

11月13日の給食に  
登場しました！

### 【分量（1人分）】

- ・切干大根 5g ・ウインナー 5g ・玉ねぎ 12g ・ピーマン 5g
- ・オリーブオイル すこし ・ケチャップ 10g ・中濃ソース 0.1g
- ・コンソメ 0.2g ・砂糖 0.2g

### 【用意するもの】

- ・フライパン ・さいばし ・包丁 ・ボウル

### 【作り方】

- ① 切干大根は水に入れて15分ほど放置する。
- ② ウインナーは輪切り、玉ねぎはスライス、ピーマンは千切り、戻した切干大根はざく切りにする。
- ③ 熱したフライパンにオリーブオイルをしき、ウインナー、玉ねぎ、切干大根を炒める。
- ④ 調味料を加え、水分がなくなるまで炒める。
- ⑤ ピーマンを加え、火が通ったらできあがり！

### 【おすすめポイント】

食材をいつものスパゲッティから切干大根にかえてつくった、その名も「切干ナポリタン」。見た目、香りはそっくり、野菜たっぷりの栄養満点のナポリタンです！

## 栄養士からみなさんへ

### もうすぐ冬休み！寒さに負けないからだをつくろう！

強いからだを作るためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。それには、栄養バランスのよい食事に加え、ビタミン類をしっかりとることが大切です。

ビタミンAには皮ふや粘膜を強くしたり目の健康に役立ったりする働きがあります。また、ビタミンCは体の抵抗力を高めてくれます。ビタミンAはレバーやうなぎに、ビタミンCは野菜や果物に多く含まれていますので、積極的にとりましょう。



～家族と地域 笑顔でつながる 食育の環～

ちょっと知りたい

## か 噛むことのはなし



### ▶よく噛んで食べていますか？

みなさんは、食事のときによく噛んで食べていますか？よく噛むことは、体にさまざまな効果をもたらします。噛むことの効果を知り、毎日の食事をしっかり噛んで食べましょう。

### ▶よく噛むといいことがいっぱい！！

#### ①消化吸収がよくなる。

よく噛むことで食べ物を細かくできるため、胃腸への負担が少なくなります。



#### ②抵抗力が高まる。

よく噛むことで全身の抵抗力が高まります。噛むことで分泌が増えるだ液には、消化作用だけでなく抗菌作用もあります。



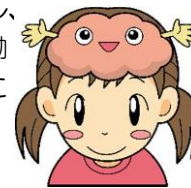
#### ③肥満の予防につながる。

よく噛んで味わいながらゆっくりとる食事は、少量で満腹感を得られるため、肥満予防につながります。



#### ④脳が活性化する。

咀嚼による筋肉の動きが脳への血液の循環をうながし、脳細胞の働きを活発にします。



#### ⑤発音をはっきり、表情も豊かになる。

よく噛むことで、表情筋がきたえられ、言葉をはっきり発音でき、表情も明るくなります。



### ▶よく噛んで食べるための調理の工夫

このような工夫をしながら、食べ物の形がなくなるまで意識してよく噛むと、自然に噛む回数がアップします。

①噛みごたえのある食材を選ぶ。（ごぼう、れんこん、小松菜、切り干し大根、こんにゃく、大豆、海藻、大麦などの雑穀、厚切りの肉など）

②食材は大きめに切る。（ぶつ切り、乱切りなど）

③加熱時間を短めにして、歯ごたえを残す。

④水分の少ない料理を取り入れる。（焼き物、炒め物など）

⑤軟らかい料理には、噛みごたえのある食材を混ぜる。（ハンバーグにごぼう、玉子焼きにミックスベジタブル、混ぜご飯にきのこなど）

