

# 給食だより 12月

毎月19日は「食育の日」!! NO.16 2018. 11. 28 一関市花泉学校給食センター

## 寒さに負けない食事をしよう!!

### か えったら 手洗い・うがい、わすれずに

外から帰ったら必ず、石けんでいねいに手を洗い、うがいをしましょう。また、せきやくしゃみをした後、鼻をかんだ後、たくさんの方がさわっている物にふれた時なども、こまめに手を洗うようにしましょう。



### ぜ ったいに とってほしい 十分な睡眠

つかれがたまっていたり、寝不足の状態では、かぜのウィルスに対する体の抵抗力が落ちてしまいます。夜はしっかりと睡眠をとり、つかれをためないようにしましょう。



### よ うぶくの 着方を工夫し ポカポカに

寒いからといって、たくさん重ね着すると、汗が発散できず、逆に体を冷やしてしまうこともあります。通気性のよい下着を身に付け、足元、首元、腰、おなかを冷やさないようにしましょう。また、くつ下、マフラー、はら巻きなどで工夫しましょう。効率的に体を温めることができます。

### ぼ ういんや ほうしょくをさけ バランスのよい食事を

暴饮暴食すると、胃腸が弱まってしまいます。健康な食生活の基本である、1日3食、体のエネルギーとなる食べ物、体をつくる食べ物、体の調子を整える食べ物をバランスよく取り入れることが大切です。特に、鼻やのどの粘膜を保護するビタミンAと免疫力を高めるビタミンCを積極的に取るようにすると良いでしょう。



### う つさめよう せきエチケットを守りましょう

かぜをひいて、せきやくしゃみが出る時は、マスクを着用するのがマナーです。マスクがない場合は、ハンカチやティッシュなどで口と鼻をおおって、周りの人にかからないように気をつけましょう。



～家族と地域 笑顔でつながる 食育の環～

## ちょっと知りたい 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唾液には、消化作用だけでなく抗菌作用もあります。



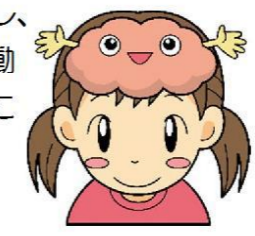
#### ③ 肥満の予防につながる。

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 柔らかい料理には、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)

