

食育たより 11月

♪毎月19日は食育の日♪

一関市花泉学校給食センター R7.10.30(木)【No.14】

朝夕冷え込む日が多くなり、体調を崩して風邪などをひく人も増えてきています。

風邪予防には規則正しい生活と、衣服をこまめに着替えて体温調節し、外から帰ったときや食事の前の手洗い・うがいを忘れないことが大切です。



そして、11月は秋の実りが出そろう月です。自然の恵みと多くの方の働きに感謝して食べましょう。

「いただきます」「ごちそうさま」の意味を知ろう!

食事をする前の「いただきます」と食事が終わった後の「ごちそうさま」というあいさつには、一体、どんな意味があるのでしょうか?

大切なものを「頂く」「戴く」

「いただきます」の「いただく」は、「食べる」「もらう」のていねいな言い方です。漢字では「頂く」「戴く」と書きます。昔の人は何か大切なものをもらったときに、感謝の気持ちを表すために、もらったものを頭の上に乗せるしぐさをよくしました。「いただく」はこのことから生まれた言葉だと考えられています。

「命」をいただく

私たちがいただく食べ物はすべてもとをたどれば生き物です。食べ物となる動物や植物にも大切な命があります。「いただきます」というあいさつには、食事ができることへの感謝の気持ちと同時に、食べ物となったすべての命に「ありがとう、感謝していただきます」と言う言葉でもあるのです。

ひとびと 人々の働きに「ごちそうさま」

「ごちそうさま」を漢字で書くと「御馳走様」となります。「馳走」には「かけまわる」という意味があります。「ごちそうさま」というあいさつには汗を流して食べ物を集め、まるでかけまわるようにして食事の用意をしてくださった人たちのご苦労をねぎらい、感謝する気持ちが込められています。

よくかんで食べよう!

11月8日は「いい歯(11/8)の日」です。昔の人と比べて現代に生きている私たちは、噛む力が低下してきているといわれています。よくかまない食べられない伝統的な食べ物が敬遠され、やわらかく口当たりのよい食べ物が好まれるようになったことも関係するようです。よくかんで食べることの大切さをあらためて考えてみましょう。



かむことの効果

●消化を助ける!



食べ物が歯によって細かく砕かれ、だ液とよく混ざり合うことで胃や腸での消化がよくなります。

●太りにくくなる!



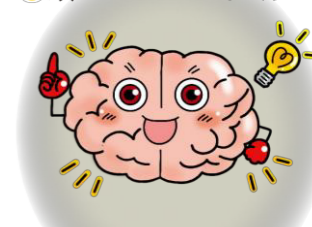
よくかんで、ゆっくり味わって食べることで、脳が刺激されて満腹感を得やすくなり、食べ過ぎを防ぎます。

●歯並びをよくする!



歯の土台の歯槽骨を発達させます。かむときには正しい姿勢で、両足をきちんと床についていることも大切です。

●頭のはたらきをよくする!

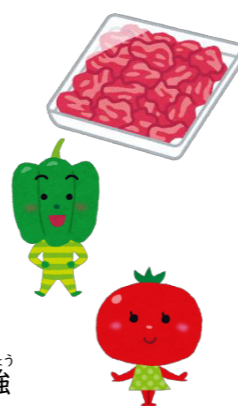


脳の血流がよくなり、さまざまな刺激を受けることで記憶力がアップし、ストレスを和らげることが報告されています。

ぶたにく 『豚肉とマカロニのトマト煮』

【材料】(4人分)

- 豚もも肉 140g (こま切れ)
- 玉ねぎ 80g (角切り)
- ピーマン 12g (短冊切り)
- シェルマカロニ 20g
- トマトピューレ 30g
- オリーブ油 小さじ1強
- クッキングワイン(赤) 小さじ1強
- コンソメ 小さじ1/3
- トマトケチャップ おおさじ3弱
- コショウ 少々



炒めるときに「んにく」を加えても美味しいです。また、肉を鶏肉にしたり、野菜をピーマンからアスパラなどに替えたりしても美味しいです。

作ってみませんか?

給食おすすめレシピ

【作り方】

- 豚肉に、赤ワインをふっしておく。
- 玉ねぎ、ピーマンを切り、ピーマンとマカロニをそれぞれ下茹でしておく。
- フライパンにオリーブ油をしき、豚肉を炒める。炒めるときにコショウも加える。
- ③に玉ねぎを加え、しんなりしてきたらトマトピューレとコンソメを加え煮る。
- ④に②で下茹でしたマカロニとケチャップを加えひと煮立ちさせ、さらにピーマンも加える。
- 味を調べて完成。