きゅうしょくだより　11月



伊万里市学校給食センター

「生活習慣病を予防しよう！」

がんや心臓病、脳卒中といった病気は現在の日本人の死亡原因のトップ３ですが、その発症や進行には日頃の生活習慣が大きく関わっており、こうした病気をまとめて「生活習慣病」とよびます。生活習慣病の進行は若い頃からすでに始まっているとされます。子どもの頃に一度身に付いてしまった、健康にとってあまり好ましくはない食生活の習慣を、大人になってから直したり、改善したりするのはなかなか難しいといわれています。

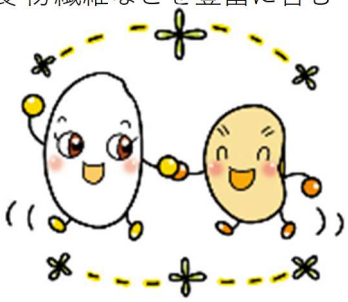


和食の重要食材・大豆！　ご飯と大豆はとってもなかよし！

11月24日は「和食の日」ですが、お米と並び、和食に欠かせない食材が大豆です。大豆は煮たり、炒ったりして食べるだけでなく、豆腐や納豆、しょうゆ、みそなどの原料としても利用されています。

たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを豊富に含む大豆は、昔から日本人の健康を支えてきました。

日本ではよく、「ご飯とみそ汁」や「ご飯と納豆」など、お米のご飯と大豆や大豆の加工品を一緒に食べます。これは栄養面から見てもとてもよいことなのです。お米と大豆を組み合わせて食べることで、お互いの足りないところを補い合ってくれています。



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、かむ力が低下してきているといわれています。よくかまないと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。

食育フォーラム引用

≪11月の給食より、「キムチの みそスープ」を紹介します!≫

キムチのうま味でコクのあるみそスープに仕上がります

【材料】（５人分）

- 豚肉（こま切れ）……５０g
- とうふ……１００g（1/3丁）
- たまねぎ……１００g（1/2個）
- えのきたけ……５０g（1/2袋）
- 白菜キムチ……５０g
- ねぎ……２０g（2～4本）
- みそ……５０g（大さじ3弱）
- 煮干し……10g～１６g（だしの素でも大丈夫）
- ごま油……2g（小さじ1/2）
- 水……４００ml

【作り方】

1　鍋に水と煮干しを入れ、できれば３０分以上おいてふやかす。（すぐに加熱しても大丈夫）

2　とうふはさいの目切り、たまねぎはたて半分にしてうす切り、えのきたけは石づきを除いて３等分に、白菜キムチは２cm幅に、ねぎは小口切りにする。

3　鍋を中火にかけ、沸騰直前で弱火にし、５～１０分ほどに出したら煮干しを取り出す。

4　3に豚肉、えのきたけ、たまねぎを投入し、火が通ったら白菜キムチ、とうふを加えてみそで味を整え、最後にねぎと風味づけにごま油を入れて仕上げます。

【この日の献立】

ごはん、牛乳、鶏肉のざんぎ（北海道の唐揚げ）
さつまいものごままぶし